

Johanna Riihimäki

Neuvokas perhe -hankkeen toimijoiden näkemyksiä hankkeen menetelmien toimivuudesta monialaisessa työssä

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Ruoka

Restonomi (Ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen

Tekijä: Johanna Riihimäki

Työn nimi: Neuvokas perhe -hankkeen toimijoiden näkemyksiä hankkeen menetelmien toimivuudesta monialaisessa työssä

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 78

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voidaanko Sapere ja Neuvokas perhe -menetelmää käyttää monialaisesti varhaiskasvatusikäisten lasten parissa sekä tutkia miten Neuvokas perhe -hankkeessa mukana olevat toimijat ovat hyödyntäneet näitä menetelmiä omissa töissään. Työn toimeksiantaja oli Neuvokas perhe -hanke, jossa rakennetaan monialaista työtä lapsiperheiden elintapaohjauksessa. Hankkeen tarkoituksena on tukea monialaisen toimintakulttuurin rakentumista, yhdenmukaistaa työmenetelmiä, vahvistaa lapsiperheiden saamaa elintapaohjausta ja kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työtä.

Yleisesti ottaen Sapere-menetelmää pidettiin soveltuvana kaikille toimijoille, jotka ovat tekemisissä lasten kanssa. Pääpaino menetelmän käytölle nähtiin kuitenkin varhaiskasvatuksessa, jossa sitä voitaisiin käyttää pitkäjänteisesti. Sapere-menetelmää ja ruokakasvatusta pidettiin tärkeänä osana varhaiskasvatuksen toimintaa, mutta niiden toteuttamisessa nähtiin monisyisiä haasteita.

Neuvokas perhe -menetelmän käyttöönotto oli ollut osalla kunnista vielä hyvin pienimuotoista, joten menetelmästä ei ollut myöskään tullut kovin paljoa palautetta asiakkailta. Neuvokas perhe -materiaalia pidettiin vastaajien keskuudessa yleisesti ottaen hyvänä, mutta asiakkailta oli saatu myös kriittistä palautetta.

Monialaisen työn tekemisen todettiin helpottuvan sitä enemmän, mitä paremmin toimijat tuntevat toisensa. Monessa haastattelussa kävi ilmi kuitenkin huolenaiheita, jotka voivat vaikeuttaa monialaista työtä, esimerkiksi tulevan sote-uudistuksen vaikutukset. Yhteistyö nähtiin positiivisena ja tärkeänä asiana, jota halutaan jatkaa. Jokainen haasteltava mielsi lapsiperheiden elintapaohjauksen liittyvän omaan työnkuvaan ainakin jollain tavalla, koska kaikkien työn perustana on hyvinvoiva lapsi. Työn tuloksia tullaan hyödyntämään hankearvioinnin tukena. Hankearvioinnista saatuja tuloksia hyödynnetään monialaisen työn kehittämiseen.

Avainsanat: Terveiden edistäminen, Yhteistyö, Ruokakasvatus, Lapsiperheet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Master`s degree in Food and Hospitality

Author: Johanna Riihimäki

Title of thesis: Actors´ Views of the Functionality of Smart Family project and its Methods in Multidisciplinary Work

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2018 Number of pages: 78 Number of appendices: 1

The aim of this thesis was to examine, whether Sapere and Smart Family methods can be used in a multidisciplinary way among children in early childhood and to study how the actors of Smart Family project have used these methods in their own work. The client of this work was Smart Family project, where the actors aim to create multidisciplinary working culture in the lifestyle counselling for the families with children.

Sapere method was considered suitable for many actors who work with children, but the main focus of this method was considered being on the early childhood education, where it could be used in long-term. Sapere-method and food education were considered an important part of the early childhood education, but there were many challenges to execute these methods.

Only a few municipalities had used Smart Family earlier, so the customer feedback had been low. Smart Family material had been considered good for the counselling purpose, but the customers had also given some critical feedback.

Multidisciplinary cooperation seems to become easier when the actors know each other better. However, many interviews revealed some concerns which could make the cooperation more difficult, for example the effects of the social welfare and healthcare reform. Multidisciplinary cooperation was considered positive and important. Every respondent agreed that the lifestyle counselling is a part of their work, because the foundation of everyone´s work is a healthy child.

Keywords: Lifestyle counselling, Cooperation, food education, Families with children

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 LASTEN JA LAPSIPERHEIDEN TERVEYSTOTTUMUKSET SUOMESSA.....	7
2.1 Ravitsemustottumukset suomalaisissa perheissä	7
2.2 Liikuntatottumukset suomalaisissa perheissä	8
2.3 Väestöryhmittäiset erot lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnissa ja ravitsemuksessa	9
3 LASTEN RAVITSEMUSOHJAUSTA OHJAAVAT SUOSITUKSET	12
3.1 Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille	12
3.2 Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus	12
3.3 Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokasuositus	13
4 HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KUNNISSA.....	15
4.1 Terveys kaikissa politiikoissa	15
4.2 Kuntien tehtävä hyvinvoinnin edistämisessä	16
4.3 Sote -uudistuksen vaikutukset kunnissa	20
4.4 Ravitsemusohjaus neuvolassa.....	21
4.5 Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa ja koulussa	23
4.6 Kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden vaikutukset	26
4.6.1 Kolmas sektori ja seurakunnan perhetyö lapsiperheiden tukena	26
4.6.2 Urheiluseurojen ja juniorivalmentajien merkitys lasten terveyden edistämisessä	29
5 PERHEIDEN ELINTAPOOHJAUS.....	31
5.1 Sosioekologinen malli	31
5.2 Terveiden edistämisen moraaliset periaatteet.....	32
5.3 Elintapaohjauksen antaminen	33
5.4 Elintapaohjaus ohjelmia Suomessa	36
5.4.1 Neuvokas perhe -menetelmä	36

5.4.2 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä	37
5.5 Vanhempien osallisuus perheen terveyden edistämisessä	38
6 MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ TERVEIDEN ELINTAPOJEN EDISTÄMISESSÄ	42
6.1 Lähtökohdat moniammatilliselle työlle	42
6.2 Palvelujen yhteensovittamiselle on selkeä tarve	43
6.3 Moniammatillisen työryhmän yhteinen tavoite ja kieli	43
6.4 Toiminnan arviointi ja kehittäminen	44
7 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN.....	46
7.1 Tutkimuksen lähtökohta ja tavoitteet	46
7.2 Tutkimusaineisto, käytetyt menetelmät ja aineiston käsittely	47
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET	49
8.1 Haastateltavien taustatiedot	49
8.2 Neuvokas perhe -menetelmä monialaisena työmenetelmänä.....	49
8.3 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä monialaisena työmenetelmänä	52
8.4 Monialaisuus ja sen kehittäminen	58
8.5 Tulosten hyödynnettävyyden arviointi	65
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	66
10 POHDINTA	69
LÄHTEET	71
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Yleisesti ottaen suomalaisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointi on viimeisten vuosikymmenten aikana kasvanut. Mutta osalla pahoinvointi on lisääntynyt, mikä on syventänyt hyvinvointieroja perheiden välillä. Raskaiden korjaavien erityispalveluiden tarve on lisääntynyt, mikä käy myös kalliiksi kunnille. Avuntarpeen varhainen tunnistaminen ja ennaltaehkäisevät toimet ovat perusta, jolla pystytään edistämään väestön hyvinvointia ja toimintakykyä. Myös lasten ja nuorten ympäristön tulee olla hyvinvointia edistävä sekä tukea tervettä kasvua ja kehitystä. Näitä ovat esimerkiksi varhaiskasvatus ja koulut sekä isommassa mittakaavassa koko kunta. (Rotko ym. 2011, 31–32.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen (sote-uudistus) tavoitteena on vähentää kustannuksia, optimoida palvelujen saatavuutta ja yhdenmukaistaa niitä sekä ka-ventaa väestön terveys- ja hyvinvointieroja (Tavoitteet, [viitattu 4.3.2018]). Sote- ja maakuntauudistus tuo muutoksia palvelurakenteisiin, mikä tuo myös haasteita kuntien päättäjien ja johtajien työhön. Rakenteelliset muutokset eivät juurru käytäntöön ilman taitavaa muutosjohtamista. (Perälä, Halme & Nykänen 2012, 4.)

Terveellisten elintapojen oppiminen alkaa kotoa. Lapsi omaksuu perheen ja vanhempiensa tapoja koko lapsuutensa ajan. Liikunta, ruokavalio sekä muutkin terveyteen vaikuttavat tavat ovat monesti hyvin periytyviä. Yleensä lapsena opitut tavat seuraavat lasta aikuisuuteen, joten siksi onkin tärkeää opetella terveelliset elintavat jo lapsuudessa. Lapsen kasvaessa omiin tapoihin alkavat vaikuttaa myös varhaiskasvatuksen ja koulun toteuttama ruokakasvatus, omat kaverit ja esimerkiksi harrastuksen valmentajat.

Vaikuttamalla terveyttä edistävien tapojen omaksumiseen lapsiperheissä, voidaan pitkällä tähtäimellä vaikuttaa elintapasairauksien kuluihin. Elintapaohjaus on ennaltaehkäisevää toimintaa, jota voidaan harjoittaa monen eri tahon kautta. Motivaatio elintapamuutokseen tulee kuitenkin lähteä sisäisistä tavoitteista, joissa ammattilaiset voivat olla tukemassa ja antamassa tietoa ja taitoa toteuttaa muutokseen tarvittavia asioita.

2 LASTEN JA LAPSIPERHEIDEN TERVEYSTOTTUMUKSET SUOMESSA

2.1 Ravitsemustottumukset suomalaisissa perheissä

Äidin ravitsemus raskauden aikana sekä lapsen ravitsemustila ensimmäisten elinvuosien aikana vaikuttavat merkittävästi yksilön terveyteen myöhemmin elämässä. Elimet kasvavat ja kehittyvät sikiöaikana ja lapsen ensimmäisten elinkuukausien aikana nopeasti ja silloin lapsi on erityisen herkkä ympäristön vaikutuksille. Se mitä rakennusaineita lapsi saa tänä aikana, voi vaikuttaa pysyvästi hänen kehon rakenteisiinsa ja toimintaansa sekä aineenvaihduntaansa. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 8.) Terveellinen ravitsemus ja liikunta ovat lapsiperheiden vanhemmille tärkeitä oman terveyden kannalta, mutta he myös näyttävät esimerkkiä lapsilleen ja voivat ohjata heitä tekemään terveyttä edistäviä valintoja (Kaikkonen ym. 2014, 158). Yksilön ruokavaliolla on myös iso merkitys elintapasairauksien ehkäisyssä (Elintavat ja ravitsemus 2014).

Vuosina 2007–2008 toteutetussa Late-tutkimuksessa on tutkittu lasten kasvua, kehitystä, terveyttä ja terveystottumuksia sekä kasvuympäristöä. Tyypillisesti leikki-ikäiset söivät 5–6 ateriaa päivässä: aamupalan, kaksi lämmintä ateriaa ja kaksi välipalaa tai yhden välipalan sekä iltapalan. Puolet lapsista myös naposteli aterioiden välillä. Puolet leikki-ikäisistä söi kasviksia lounaalla tai päivällisellä ja keitetyt perunat tai perunamuusi oli yleisin pääruoan lisäke. Ensimmäisen luokan oppilaiden raportoitiin syövän kasviksia lounaalla vähemmän kuin viisivuotiaiden, mutta kyse voi olla koululounaan mittaamisen hankaluudesta. Kasvirasvalevitettä käyttivät lähes kaikki leikki-ikäisistä ja ensimmäisen luokan oppilaista. Maidon käyttö oli suurin piirtein yhtä yleistä leikki-ikäisillä ja ensiluokkalaisilla ja 90 % ensimmäisen luokan oppilaista joi maitoa tai piimää kouluaterialla. Viidennes leikki-ikäisistä joi välipalan yhteydessä sokeroitua mehua. Virvoitusjuomien käyttö oli kuitenkin vähäistä. Makeita välipaloja, makeisia ja suklaata syötiin iltapäivän välipalalla yleisemmin, mitä vanhemmasta lapsesta oli kyse. Ensimmäisen luokan oppilaista 96 % kertoi syövänsä koululounaan joka päivä. Ensimmäisen luokan oppilaista vain 4 % jätti silloin tällöin aamupalan syömättä ja lähes kaikki söivät aamupalaa sään-

nöllisesti myös viikonloppuisin. Yleensä leikki-ikäiset ja ensimmäisen luokan oppilaat söivät arkisin ilta-aterian perheen kanssa yhdessä. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvoi, sitä harvinaisemmaksi kävivät yhteiset ateriat. Kahdeksasluokkalaisista vain noin puolet söi arkisin ilta-aterian perheen kanssa. Tutkimuksessa oli määriteltä perheateria niin, että vähintään toinen vanhemmista osallistui siihen. (Ovas-kainen & Virtanen 2010, 92–96, 100.)

Vuonna 2016 julkaistussa PANIC-tutkimuksessa selvitettiin, mistä ruoka-aineista 6–8 -vuotiaat suomalaislapset saavat ravintoaineita ja energiaa. Tutkimuksessa todettiin, että länsimaisilla lapsilla ravitsemussuosituksot eivät täyty monen ravintoaineen kohdalla, jotka ovat tärkeitä terveyden, kasvun ja kehityksen kannalta. Esimerkiksi tyydyttyneen rasvan, sakkaroosin ja suolan saanti on suosituksia korkeampaa ja D-vitamiinin, raudan ja ravintokuidun saanti on suosituksia vähäisempää sekä tyydyttyneiden ja tyydyttymättömien rasvahappojen suhde on matalampi, kuin on suositeltu. (Eloranta ym. 2016, 1)

Yleisesti suositellut ruoat, kuten rasvaton maito, kuitupitoiset viljatuotteet, kasvikset, kasviöljy ja kasviöljypohjaiset levitteet olivat useiden ravintoaineiden tärkeitä lähteitä, kun taas suurimmaksi osaksi sakkaroosia saatiin sokeroiduista juomista. Vähäkuituisista viljatuotteista, rasvattomasta maidosta ja kuitupitoisesta leivästä saatiin lähes 23 % kokonaisenergian saannista. Rasvattomasta maidosta saatiin eniten proteiinia, D-vitamiinia, kaliumia, kalsiumia, magnesiumia ja sinkkiä. Kasviöljyistä ja kasviöljypohjaisista levitteistä saatiin eniten monitydyttymätöntä rasvaa sekä kuitupitoisesta leivästä eniten kuitua ja rautaa. Kasviksista saatiin eniten folaattia ja C-vitamiinia. (Eloranta ym. 2016.1, 10–11)

2.2 Liikuntatottumukset suomalaisissa perheissä

Lapsen fyysinen kasvu on painon ja pituuden lisääntymistä ja normaaliin fyysiseen kasvuun lapsi tarvitsee liikuntaa. Monet osa-alueet kehittyvät lapsen liikkuesssa. Lihaksisto vahvistuu ja kasvaa kun lapsi vastustaa maan vetovoimaa ja ylläpitää tasapainoa ja se on välttämätöntä itsenäiselle liikkumiselle. Luiden kasvu vaatii tärähdyksiä ja painetta luiden kasvualueille oikean ravinnon lisäksi. Tällaista kasvua edistävät erilaiset hyppyjä ja voimaa vaativat leikit. Hengitys- ja verenkierr-

toelimistö kehittyy liikkumisen johdosta ja auttaa lasta jaksamaan pidempiä aikoja väsymättä. Liikunnalla on merkitystä myös lapsen hermoston kehittymiselle. Sisä- ja ulkopuolelta tulevien ärsykkeiden ja aistikokemuksien avulla, hermosto oppii käsittelemään ja kuljettamaan tietoa. Liikunta ja liikuntakasvatus vaikuttavat myös moniin muihin asioihin lapsen normaalissa kasvussa. Liikunta edistää lapsen koulumenestystä ja parantaa kognitiivisia taitoja sekä liikunnasta saadut onnistumisen kokemukset kasvattavat lapsen itsetuntoa ja myönteistä minäkuva. Liikuntakasvatus edistää lapsen sosiaalisia sekä tunnetaitoja. (Ilo kasvaa liikkuen, varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma - ohjelma-asiakirja 2015,19–21.)

Vuosina 2010–2013 välillä toteutetussa tutkimuksessa kävi ilmi, että 20–54 vuotiaista suomalaisista noin viidesosa ei harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan. Lapsiperheiden ja muun väestön liikuntatottumuksissa ei ollut merkittäviä eroja eikä perheytyypillä tai lasten lukumäärällä ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Suomalaislapsilla liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Yläkoulu ikäisillä lapsilla liikunnan harrastaminen keskittyy lähinnä pieneen aktiivisesti liikkuvien ryhmään, kun taas pikkulapset ovat kansainvälisesti tarkasteltuna varsin aktiivisia. (Kaikkonen ym. 2014, 158, 162.) Vuosina 2007–2008 toteutetussa Late -tutkimuksessa selvitettiin lasten liikuntatottumuksia kysymällä 3–7 -vuotiaiden lasten huoltajilta, paljonko lapsi liikkuu päivän aikana, ulkoillen, leikkien tai harrastaen. Tulosten mukaan alle suositusten eli alle 2 tuntia päivässä liikkui kolmevuotiaista 12 %, viisivuotiaista 6 % ja ensimmäisen luokan oppilaista 10 %. Ensimmäisen luokan oppilaiden liikunnan harrastaminen oli viikonloppuisin hieman runsaampaa. Alle 2 tuntia liikkuvien osuudet olivat samat muilla ikäryhmillä myös viikonloppuisin. (Mäki ym. 2010,104.)

2.3 Väestöryhmittäiset erot lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnissa ja ravitsemuksessa

Hyvä terveys, turvattu toimeentulo ja sosiaaliset tukiverkot luovat suomalaiselle hyvinvoinnin perustan. Jos näissä ilmenee ongelmia, se vaikuttaa yleensä heti myös hyvinvointiin. (Rotko ym. 2011,3.)

Viimeisen sadan vuoden aikana suomalaisten elinolot ovat muuttuneet merkittävästi ja sen myötä myös perherakenteet ja perheen perustamisen perusteet ovat

kokeneet muutoksia. Kansainvälisesti verrattuna suomalaisten terveydentila on erittäin hyvä. Elinajanodote on kaksinkertaistunut sekä pikkulapsikuolleisuus on hyvin matalalla tasolla. Suomalaiset vaalivat paremmin terveyttään ja kokevat hyvinvointinsa tärkeäksi. Kuitenkin myönteisen kehityksen rinnalla on tapahtunut haasteellista kehitystä hyvinvoinnin kannalta. Hedelmällisyys on laskenut ja ensisynnyttäjien keski-ikä noussut sekä eronneisuus on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Hyvinvointierot ovat sekä alueellisesti ja sosioekonomisesti pysyviä tai jopa kasvaneet. Lapsiperheiden pienituloisuus on lisääntynyt ja heikoimmassa asemassa ovat yksinhuoltajat sekä vähintään kolmen lapsen perheet. Sosioekonomisella asemalla on selvä yhteys terveyteen ja hyvinvointiin ja niitä määrittäviin tekijöihin. (Kaikkonen ym. 2014, 150–151.) Terveysten kannalta haitallisia asioita, kuten huonot elintavat ja elinolot, vanhempien työttömyys sekä toimeentulo-ongelmat ovat yleisempiä matalan sosioekonomisen aseman perheissä (Rotko ym. 2011,30). Terveysten ja hyvinvointiin liittyviä sosioekonomisia eroja voidaan havaita jo pienillä lapsilla, mutta erot korostuvat etenkin nuorilla. Taloudellisten mahdollisuuksien, psykososiaalisten voimavarojen, tiedollisten resurssien, mallioppimisen sekä sairauksien ja toimintakyvyn alenemisen kautta lasten vanhemmilla havaittavat sosioekonomiset erot vaikuttavat selvästi lasten ja nuorten kehitysympäristöön. On havaittu, että terveys ja hyvinvointi siirtyvätkin vahvasti sukupolvelta toiselle. (Kaikkonen ym. 2014, 150–151.)

Viime vuosikymmeninä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi ja terveys ovat yleisesti kasvaneet Suomessa. Kuitenkin osalla lapsista, nuorista ja perheistä pahoinvointi on lisääntynyt ja pieni joukko taistelee vaikeutuvan tilanteensa kanssa. Suomalaisten terveyseroja on tarkasteltu tilannekatsauksella, jossa on huomattu, että sosiaalisissa määrittäjissä on huolestuttavaa kehitystä, johon tulee puuttua pikimmiten. Avuntarpeen tunnistaminen ja tukipalvelujen saatavuus ovat avainasemassa terveyserojen ennaltaehkäisyssä ja niiden kaventamisessa. (Erkkola ym. 2012, 94.) Terveyserot ovat vain osa hyvinvointieroja, mutta mitä hyvinvointi on? Hyvinvointi voidaan jakaa terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Koettua hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla, johon vaikuttavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Koettuun hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi myös omanarvontunto, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja yksilön omat odotukset hyvästä elämästä. (Rotko ym. 2011,3-4.)

Suomalaislasten ruokavalion väestöryhmittäisiä eroja selittää erityisesti vanhempien koulutus ja ikä sekä perheen koko (Erkkola ym. 2012, 101). Vanhempien vastuu korostuu kotona tarjotun ruoan ja lasten harrastusmahdollisuuksien takia, koska he päättävät niistä. Päiväkodeissa ja kouluissa tarjottavan ruoan laadulla ja liikunnan määrällä on kuitenkin iso merkitys. (Kaikkonen ym. 2014, 164.) Lapsen hoitopaikan ruokailulla on tärkeä merkitys lapsen ravitsemuksessa, koska päivähoidossa lapsen syömä ruoka tasoittaa omalta osaltaan perheiden taustatekijöistä johtuvia ravitsemuseroja. (Erkkola ym. 2012, 101.)

Yhteiskuntapolitiikan yksi keskeisistä tavoitteista on ollut jo pitkään väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen. Erilaisille koulutus- ja työurille aletaan valikoitua jo lapsuudessa ja se on yksi terveyserojen taustatekijä. Terveysteen vaikuttavat perimään, elinympäristöön ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät koko elämän ajan. Ihmisten hyvinvointi ja terveyden eriarvoisuuteen liittyviä syy-seuraussuhteita on kuitenkin vaikea osoittaa. (Koskenvuo 2010, 294.)

3 LASTEN RAVITSEMUSOHJAUSTA OHJAAVAT SUOSITUKSET

3.1 Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille on kansallinen suositus, joka perustuu vuonna 2013 valmistuneisiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin sekä vuonna 2014 valmistuneisiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Lapsiperheiden ruokasuositukseen on käytetty myös tieteelliseen näyttöön perustuvaa tietoa, ruokavalion merkityksestä terveyteen. Suosituksen sisältöön vaikuttaa myös omat ruokatottumuksemme ja -kulttuurimme. Suosituksessa on kerrottu terveellisen ja monipuolisen ruokavalion perusasiat sekä tapoja toteuttaa niitä lapsiperheen arjessa. Ruokasuositus on tarkoitettu lapsille, lapsiperheille, raskaana oleville ja imettäville äideille. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 7.)

Suosituksessa on painotettu ruokakasvatuksen ja koko perheen ravitsemusosaamisen tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnin edistäjänä. Terveyttä edistävä ruokavalio sopii perusperiaatteiltaan koko perheelle, vaikka se voi koostua erilaisista ruoka-aineista. Tärkeintä on huomioida ruokamäärä, joka vastaa yksilön energiantarvetta, säännöllinen ateriaritmi sekä ruoan monipuolisuus. Suositus sisältää suuntaa antavia käytännön vinkkejä terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen, joiden avulla on helppoa löytää itselle sopivia tapoja toteuttaa terveellistä ruokavaliota. Suositus sisältää myös liikuntasuositukset, jotka osaltaan vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. Se sisältää suositukset erityistilanteita, kuten joitain erityisruokavaliota varten ja esimerkiksi urheilevan lapsen ja nuoren ruokavalion sekä vegaaniruokavalion toteuttamisesta. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 8-9.)

3.2 Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen tarkoituksena on olla suuntaa antavana oppaana lasten ruokakasvatuksessa ja ravitsemuksen edistämisessä sekä ravitsemuksellisesti riittävän ja terveyttä edistävän ruoan tarjoamisessa varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on suunnattu niin kunnalliseen

varhaiskasvatukseen kuin myös yksityisille palveluntuottajille. Se soveltuu myös osittain toteutettuna esimerkiksi kerho- ja leikkipuistotoimintaan. Ruokailusuositus on tarkoitettu myös kunnille ja lasten ruokapalvelujen järjestäjille sekä kodeille. Suositus käy hyvin myös tietolähteeksi kaikille, jotka työskentelevät jollain tavalla lasten ravitsemuksen ja hyvinvoinnin edistämisen parissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ehdottaa suosituksen käyttöä myös oppimateriaalina ammatillisessa koulutuksessa, korkeakouluissa sekä täydennyskoulutuksissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee vahvasti varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen käyttöön ottamista kaikissa kunnissa, kun päätetään varhaiskasvatuksen ruokailusta ja sen toteutuksesta. Suosituksen käyttöä suositellaan myös toiminnan ja elintarvikehankintojen kilpailuttamisessa, käytännön toteutuksessa ja sen seurannassa ja arvioinnissa. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 5.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kansallisilla ravitsemussuosituksilla pyritään edistämään ja tukemaan väestön ravitsemuksellista ja terveydellistä hyvinvointia. Pyrkimyksenä on myös ehkäistä ravitsemukseen liittyvää, terveydelle haitallista kehitystä, esimerkiksi kansantauteihin liittyviä vaaratekijöitä. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen perustana on käytetty terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) sekä syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (2016). Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat pohjana suosituksen sisällölle. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 6.)

3.3 Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokasuositus

Kouluruokasuositus on tarkoitettu perustaksi kouluaikaiselle ruokailulle sekä ruokakasvatukselle. Se on suunnattu kaikille, jotka ovat tekemissä peruskoulun kanssa, niin opetuksen järjestäjille, kouluille ja koulun oppilas- ja ruokahuollosta vastaaville, kuin myös oppilaan vanhemmille tai huoltajille kuin myös oppilaalle itselleen. Kouluruokasuositus sisältää ohjeistuksen koskien itse kouluruokailua, mutta myös aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä koulun kerhotoiminnan välipaloja. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus 2017, 5.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on suositellut, että kaikissa kunnissa kyseiset suositukset ovat perusvaatimuksena niin tarjotun ruoan kuin palvelun suhteen ja sovittaessa tai kilpailutettaessa ruokapalveluita. Opetuksen järjestäjän tulee tarjota tarkoituksenmukaista, ohjattua ja säädösten mukaista kouluruokailua ja kouluruokasuositus tukee näitä tavoitteita. Kouluruokailu kuuluu osana kuntien strategiseen päätöksentekoon ja on osana alueellista kehitystä. Kouluruokailuun panostaminen on kuntalaisten hyvinvoinnin edistämistä. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus 2017, 5.)

4 HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN KUNNISSA

4.1 Terveys kaikissa politiikoissa

Vuonna 2006, Suomen EU:n puheenjohtajuuskaudella kehittyi teema Health in All Policies, jonka käsite on johdettu suoraan perussopimuksen artiklasta 152. Artiklan mukaan Euroopan yhteisön tulee kaikessa toiminnassaan ja politiikoissaan pitää huolta terveyden suojelusta. (Leppo 2010, 38.)

Health in All Policies (HiAP), suomennettuna terveys kaikissa politiikoissa tarkoittaa sitä, että eri sektoreilla päätöksiä tehtäessä sekä toimeenpantaessa, otetaan huomioon niiden väestöön kohdistuvat vaikutukset. Ydinajatuksena on kohentaa kansanterveyttä sijoittamalla niihin ratkaiseviin tekijöihin, joihin terveydenhuoltosektorin vaikutusmahdollisuudet ovat rajalliset. Strategia on näin ollen terveyttä edistävä ja sairauksia ehkäisevä. Toiminta on asianmukaista toteuttaa siellä, missä sillä saavutetaan mahdollista hyötyä minimaalisella panoksella. Näin toiminta on myös kestävän kehityksen periaatteiden mukaista. (Melkas 2013, 3.)

Koivusalo (2016, 3) ottaa julkaisussaan kantaa siihen mitä terveys kaikissa politiikoissa tarkoittaa. HiAP perustuu Koivusalon mukaan terveyteen liittyviin oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Se korostaa julkisten menettelytapojen seuraamuksia terveyttä määräävissä tekijöissä. Olennaista on, että painopiste HiAP:issa on päätöksissä, joita on tehty. Niinpä se laajenee Euroopan unionin politiikan teosta paikallisiin ja yhteiskuntatason projekteihin, sekä myös hallinnollisista toimenpiteistä poliittiseen ja parlamenttiseen päätöksentekoon ja vastuuvastuuseen. Hän korostaa, että se ei kuitenkaan ole korvike terveyden edistämiseksi tai ole suoraan terveyteen liittyvä toimenpide, joka voidaan ottaa mukaan terveystalouteen. Mutta se on keino tavoittaa muita sektoreita asioissa ja ongelmissa, joissa terveyssektori yksistään on epätodennäköistä tuottaa tuloksia.

4.2 Kuntien tehtävä hyvinvoinnin edistämisessä

Jokainen kansalainen päättää itse omista elintavoistaan, mutta yhteiskunta vaikuttaa silti yksilön valintoihin. Kunnat ovat vastuussa, että kuntalaiset saavat elää turvallisessa ympäristössä, joka tukee myös terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja. Monet sairaudet aiheutuvat huonoista elintavoista, kuten tupakointi, päihteiden käyttö, ylipaino, vähäinen liikunta ja epäterveellinen ravitsemus sekä psykologinen kuormitus. (Mäki ym. 2017, 1.)

Perusta terveydelle ja hyvinvoinnille syntyy arjessa, jossa kuntalainen käyttää monia eri kunnan palveluja. Kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä edistäviä asioita ovat yhdyskuntasuunnittelu, rakentaminen, kaavoitus, laaja-mittainen turvallisuuden edistäminen, varhaiskasvatus, opetus sekä nuoriso-, liikunta- ja kulttuuritoimi. (Mäki ym. 2017, 2.) Lasten, nuorten ja perheiden välitön lähiympäristö on kunta, jossa on päiväkoteja, kouluja, pyöräteitä, julkisia kulkuvälineitä ja muita asioita, joita koskevilla päätöksillä on selviä vaikutuksia lapsiperheiden kaikkien jäsenten hyvinvointiin ja elämään. (Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi 2011, 18.)

Ympäristö vaikuttaa suuresti siihen miten henkilö omaksuu liikunnan osaksi elämänsä. Liikunnallisen elämäntavan perusta luodaan jo lapsuudessa, joten kunnan toiminnot kuten päiväkodit, koulut ja leikkipuistot ovat avainasemassa liikunnallisen elämäntavan luomisessa. Kuntien toiminnot ovat mukana yksilön liikunnallisen elämäntavan säilymisessä myös läpi elämän. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla edellyttää yhteiskunnalta sellaisia rakenteita joissa liikunta on sisäänrakennettu ominaisuus. (Savola, Pönkkö ja Heino 2010, 7.) Hyvän ravitsemuksen edistäminen on toinen kuntalaisten hyvinvointiin vaikuttava tekijä, johon kunta voi vaikuttaa ja se tulisi ottaa mukaan kunnan hyvinvointistrategiaan. Hyvään ravitsemukseen liittyy vahvasti niin fyysinen ja psyykinen terveys kuin myös elämänlaatu, arjen hallinta, kestävä kehitys, sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys sekä kulttuuri- ja tapakasvatus. Panostamalla lasten ruokailuun ja ravitsemuslaatuun kouluissa ja varhaiskasvatuksessa investoidaan tulevaisuuteen. Vanhusten hyvä ravitsemus ylläpitää toimintakykyä ja terveyttä sekä työikäisillä se on osa työhyvinvointia. (Ravitsemuksella hyvinvointia – opas kuntapäätäjille 2012, 4.)

Kuntastrategiassa käydään läpi kunnan tavoitteet ja mihin suuntaan palveluja tul-
laan kehittämään tulevina vuosina. Lasten, nuorten ja perheiden palveluilla on tar-
koituksena tuottaa hyvinvointia ja terveyttä kyseisille ryhmille. Toiminta tulee olla
tarkoituksenmukaista, tuloksellista ja perustehtävän mukaista. Palveluiden johto
varmistaa hyvän toiminnan edellytykset, joka tukee perustehtävää. Kunnan strate-
giassa sekä toiminta- ja taloussuunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten, nuorten
ja perheiden palvelutoiminta ja sen kehittämisen lähtökohdat, jotta hyvän toimin-
nan edellytykset täyttyvät. Kunnalla on paljon erilaisia palveluita ja lasten, nuorten
ja vanhempien palvelut ovat iso osa palvelujen kokonaisuutta. Suuntaamalla voi-
mavaroja edistäviin ja ehkäiseviin palveluihin, investoidaan kansalaisten tervey-
teen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa. Varhainen panostaminen lasten hyvinvointiin
ja terveyteen, ehkäisee terveydenhuollon kustannusten nousemista. (Perälä ym.
2012, 43.)

Sosiaali- ja terveyspalveluiden toiminta kohdistuu yksilöön, väestöön, elinympäris-
töön sekä yhteisöihin ja näiden palveluiden tavoitteena on terveyden ja toimintaky-
vyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen.
Terveyserojen kaventaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmi-
en kuten mielenterveysongelmien ehkäisy, sekä suunnitelmallinen voimavarojen
keskittäminen hyvinvointia edistävällä tavalla ovat toimia, joilla pyritään vaikutta-
maan väestön hyvinvoinnin edistämiseen. Lasten ja perheiden hyvinvoinnin edis-
tämisessä sosiaalipalveluilla on iso merkitys. Väestön terveys ja hyvinvointi ja sen
myötä terveyspalvelujen tarve on suoraan yhteydessä väestön elintapoihin ja nii-
den muutoksiin. Sosioekonomisten terveyserojen kasvu ja synty on myös sidok-
sissa elintapoihin, kuten myös monet kansantaudit. Tämän takia elintapojen ylläpi-
ttäminen ja kohentaminen ovat oleellinen osa tautien ehkäisyssä ja terveyden edis-
tämisessä. Paineita palvelujen ja ennalta ehkäisevän toiminnan paremmalle tulok-
sellisuudelle sekä vaikuttavuudelle luo osaltaan kuntien talousvaikeudet sekä julki-
sen talouden kestävyysvaje (Sallinen, Majoinen ja Seppälä 2017, 53–54.) Saira-
uksien ja vaivojen hoitaminen ei riitä kohentamaan kansanterveyttä, vaan on kes-
kityttävä myös ennalta ehkäisevään työhön ja sen kehittämiseen (Sallinen, Majoi-
nen & Salenius 2012, 12).

Valtion hyvinvointipanostuksilla sekä kunnan alueella toimivien yksityisten ja kolmannen sektorin toimijoilla on hyvinvoinnin kannalta iso merkitys kunnan oman toiminnan lisäksi. Kunnan tehtävänä on myös koordinoida näitä toimia sekä pyrkiä tukemaan kuntalaisten oma-aloitteista hyvinvoinnin edistämistä, esimerkiksi tarjoamalla tilojaan yhteiseen käyttöön. Kunta voi antaa hyvät lähtökohdat hyvinvointiin ja hyvään elämään, mutta toiminnassa se on moniulotteisen verkoston solmukohdassa ja siihen vaikuttavat erilaiset yhteistyösuhteet. (Jäntti 2017,65.)

Kuntien toiminnalle ja päätöksentekoon on annettu tavoitteita, miten palvelut järjestetään ja miten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulisi huomioida päätöksenteossa. Seuraavat tavoitteet koskevat erityisesti terveellistä ravitsemusta, liikunnan edistämistä ja lihavuuden ehkäisyä. (Mäki ym. 2017, 2)

Kunnan strategiassa tulee näkyä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Ja isoimmat hyvinvointi- ja terveyshaasteet kirjataan hyvinvointikertomukseen, jossa huomioidaan myös kuntalaisten ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä ylipainisuus väestöryhmittäin. Kansallisia ohjelmia, suosituksia sekä ohjeistuksia käytetään suunnitelmien täsmentämiseen. Tärkeää on myös varmistaa, että kaikilla kunnan viranhaltijoilla on riittävästi tietoa sekä osaamista liikunnan, ravitsemuksen ja ylipainon terveysvaikutuksista ja niihin vaikuttamisesta. Kuntajohto huolehtii, että terveys ja hyvinvointi on huomioitu kaikessa päätöksenteossa. Kunnassa tulee olla myös hyvinvointiryhmä, jonka vastuulla on terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan edistäminen yli hallintorajojen. Kunnassa on myös sovittu miten kunnan eri toimialat tahoillaan edistävät edellä mainittuja asioita. Hyvinvointikertomuksessa on selvät tavoitteet ja toimet, joilla edistetään kuntalaisten terveellisiä elämäntapoja. Erityisesti terveyserojen kaventamiseen kiinnitetään huomiota. Vuosittaisessa talouden ja toiminnan suunnittelussa tavoitteet käydään läpi ja hyvinvointityöryhmä seuraa ja raportoi miten terveyttä edistävät toimet toteutuvat. (Mäki ym. 2017, 2-3.)

Kuntalaisten elinympäristö on terveellisten elintapojen kannustimena. Yhdyskuntasuunnittelussa otetaan huomioon, että lähiliikuntapaikat ja kevyen liikenteen verkosto ovat kunnossa, kaupat ja palvelut ovat kävelyetäisyydellä sekä liikenneturvallisuuteen on panostettu. Rakentamalla puistoja, viheralueita ja pyöräteitä, pyritään ehkäisemään asuinalueiden eriytymistä. Kunnan palveluihin ja vapaa-

ajantoimintaan mm. liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin osallistuminen, tulisi olla kaikille kuntalaisille mahdollista. Kaikki julkiset ruokapalvelut kuten koulut, päiväkodit, oppilaitokset, vanhusten palvelu- ja laitosasuminen sekä sairaalat ja terveyskeskukset tarjoavat maittavaa ja terveellistä ruokaa. Henkilöt, jotka päättävät ruokapalveluista ovat perehtyneet ravitsemussuosituksiin ja myös vaativat niiden noudattamista palveluntuottajilta. Ehdottomina vaatimuksina kilpailuttamisessa ovat ravitsemukselliset kriteerit kuten sydänmerkki ja ravitsemuslaadun malliasiakirja. Ruoan ravitsemuksellista laatua painotetaan, kun hankitaan ruoka- ja välipalatarjontaa esimerkiksi aamu- ja iltapäivätoimintaan. (Mäki ym. 2017, 3.)

Päätöstenteossa tulisi huomioida, että lähiliikuntapaikkoja, leikkipaikkoja ja muita harrastamismahdollisuuksia on tarjolla kaiken ikäisille ja ne innostavat aktiiviseen yhdessäoloon. Vähän liikkuvat väestöryhmät tulisi tunnistaa ja heitä tulisi kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan. Huolehtimalla kevyen liikenteen väylistä ja valaistuksesta tuetaan koulu- ja työmatkaliikkumista. Kunnan liikuntatoimi, yritykset, liikuntaseurat ja muut liikuntaa järjestävät tahot saavat tukea toiminnalleen toiminta-avustuksilla ja kunnan tilojen käytöllä. Kunnan liikuntatoimi tekee tiivistä yhteistyötä muiden palveluiden, kuten varhaiskasvatuksen, oppilaitosten ja urheiluseurojen kanssa. Hoito- ja koulupäivän rakenteessa otetaan huomioon, että yhtämittaista istumista ja paikallaanoloa tauotetaan ja liikkumista lisätään. Sisä- ja ulkotiloja kehitetään niin varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa, jotta ne motivoisivat lapsia ja nuoria liikkumaan eri tavoin. Varmistetaan, että lapset ja nuoret saavat varhaiskasvatuksessa ja kouluissa monipuolista ja terveellistä ruokaa, he omaksuvat terveellisiin elämäntapoihin liittyviä taitoja ja tietoja sekä oppivat vaalimaan ruokakulttuuria. Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa ja kunta organisoii kouluruokailun niin, että oppilaat ja opettajat ruokailevat yhdessä. Kunnan päätöksellä oppilaitoksissa ja kouluissa ei ole makeis- tai virvoitusjuoma-automaatteja. (Mäki ym. 2017, 4.)

Yhteistyö ja yhteiset toimintatavat ovat perusta kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmät ja kunnallisten toimijoiden yhteistyön tulee olla sujuvaa ja palveluketjut ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa ovat katkeamattomia. Kunnan eri hallinnon alat, seurakunta, yritykset ja järjestöt voivat yhteistyöllä edistää terveellisiä liikunta- ja ravitsemustot-

tumuksia. Kunnan ruokapalvelut ovat yhteistyössä lähituottajien ja yritysten kanssa ja kannustavat terveellisten raaka-aineiden ja tuotteiden lähituottamista, kehittämistä ja käyttöä. Lapsiin kohdistuvan elintarvikemarkkinan suositukset tunnetaan niin elintarvike- kuin kaupanalalla sekä kunnan toimijoiden kesken ja niitä noudatetaan. Liikunnan, ravitsemuksen ja normaalipainon yhteys hyvinvointiin ja terveyteen on selvä ja kuntalaisille viestitään niistä vastuullisesti, motivoivasti ja myönteisesti. Terveellistä ravitsemusta, liikuntaa ja painonhallintaa tukevia palveluja kehitetään ja niistä tiedotetaan aktiivisesti. Kuntalaiset otetaan myös mukaan kehitys- ja suunnittelutyöhön. (Mäki ym. 2017, 5.)

4.3 Sote -uudistuksen vaikutukset kunnissa

Sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestäminen siirtyy kunnilta maakuntiin tulevan sote-uudistuksen myötä. Kuntien tehtäväksi jää kuitenkin kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Yhteys sote-palveluihin tulee kuitenkin toimia muutoksesta huolimatta. (Mäki ym. 2017, 2.)

Sosiaali- ja terveyspalvelujen siirtyessä itsehallintoalueille, jää kunnille kuitenkin vastuu kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Kunnilla tulee olla selkeä näkemys työstään asukkaiden hyvinvoinnin edistäjänä. Kunnat ja itsehallintoalueet tarvitsevat kuitenkin uudet toimivat rakenteet yhteistyölle. Päätöksentekokuntien ja sosiaali- ja terveyspalvelujen välillä eroaa sote-uudistuksen myötä, mutta kunnat päättävät silti erilaisista asioista, joilla on merkitystä kuntalaisten hyvinvointiin. Näitä kuntien hoitamia tehtäviä ovat esimerkiksi koulu ja varhaiskasvatus, kaavoitus ja liikennejärjestelyt sekä kulttuuri-, ruoka- ja liikuntapalvelut. Kuntien toiminnoilla on siis selvä vaikutus kuntalaisten hyvinvointiin, elämänlaatuun, työllisyyteen ja tuottavuuteen. Suunnitelmallinen hyvinvoinnin edistämistyö vähentää myös sosiaali- ja terveyspalvelujen menoja. Sote-uudistuksen tavoitteena on hillitä kustannuksia sekä vähentää eriarvoisuutta ja terveyseroja. (Kunnat hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä sote-uudistuksessa 2015, 1) Kunta- ja palvelurakenteiden muutokset tuovat haasteita kuntien päättäjien toimintaan. Rakenteellisten muutosten lisäksi tarvitaan ammattimaista muutosjohtamista, jotta uudet toimintakäytännöt saadaan toimimaan arjessa. (Perälä ym. 2012, 4.)

Hyvällä ravitsemuksella edistetään koko yhteisön hyvinvointia. Väestön ravitsemuksen edistäminen on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, josta kunnat ovat vastuussa myös sote- ja maakuntauudistuksen jälkeen. Väestön ravitsemukseen vaikuttavia kuntien palveluja ovat esimerkiksi varhaiskasvatus ja perusopetus sekä kuntien itse tuottamat tai kilpailuttamat ruokapalvelut. Tavoitteena on kaventaa väestön terveys- ja hyvinvointieroja, koska terveyttä edistävän ruoan nauttiminen tulee olla mahdollista kaikille. Ravitsemusta tulee edistää kuntien, maakuntien ja järjestöjen yhteistyöllä. (Ravitsemuksella rakennetaan hyvinvointia ja elinvoimaa kuntiin ja maakuntiin 12.12.2017.)

Sote- ja maakuntauudistus muuttaa käsitystämme kunnasta ja haastaa muuttamaan sekä uudistamaan kunnan johtamista ja toimintatapoja. Myös kansainvälinen politiikka on muuttumassa entistä arvaamattommaksi, joten tulevaisuudessa kuntia rakennetaan ja johdetaan epävarmoissa oloissa. (Koskinen 2017, 3.)

4.4 Ravitsemusohjaus neuvolassa

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta pyrkii vahvistamaan terveyden edistämistä ja kaventamaan terveyseroja. Neuvolat tavoittavat kaikki alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä ja ovatkin avainasemassa varhaisessa puuttumisessa. (Erkkola ym. 2012, 101.) Lastenneuvoloissa tehtävä terveyden edistämistyö tehostaa mahdollisuuksia vaikuttaa oman terveyden taustalla oleviin tekijöihin ja sitä kautta myös parantaa koko perheen terveyttä (Vertio 2003, 114). Laajoissa terveystarkastuksissa panostetaan lapsen kasvun ja kehityksen selvittämiseen sekä kokonaisvaltaisesti koko perheen hyvinvoinnin tukemiseen (Ojala & Arffman 2010, 12). Myös lapsen ja perheen terveen elämän edellytykset sekä taito tehdä terveyttä edistäviä valintoja huomioidaan neuvolassa (Vertio 2003, 114). Yllä mainittu asetus velvoittaa ottamaan huomioon ravitsemusasiat, kun selvitetään perheiden hyvinvointia ja siihen liittyvää neuvonnan tarvetta. Asetus korostaa koko perheen huomioon ottamista ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa, johon täytyy huomioida perheen tämänhetkinen elämäntilanne, tottumukset sekä mahdollisuudet ja voimavarat. (Ojala & Arffman 2010, 12.) Myös terveysneuvonta ja -

tarkastukset tulisi järjestää tarvittaessa moniammatillisesti (Rotko ym. 2011, 40). Neuvolat toimivat merkittävänä tiedonlähteenä lapsiperheille ravitsemuskysymyksissä. Äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajat pitävät ravitsemustietämyksensä lisäämistä ja riittäviä neuvolaresursseja keskeisinä kehittämiskohteina. Suomessa on tarvetta neuvolahenkilöstöön ja perheisiin kohdistuviin ravitsemusinterventioihin, joiden avulla pystytään tuottamaan tutkittuihin tietoihin perustuvia terveyden edistämisen työkaluja. (Erkkola ym. 2012, 101.)

Ravitsemusohjaus neuvoloissa hyödyttää koko perhettä, koska sen avulla saadaan kontakti myös nuoriin aikuisiin, lasten vanhempiin, jolloin on mahdollista vaikuttaa lasten ruokailutottumusten lisäksi myös välillisesti aikuisten tottumuksiin (Simell & Niinikoski 2010, 310). Terveydenhoitajan tekemällä ruokailutottumusten arvioinnilla ja sen mukaan annetulla ohjauksella, pystytään tukemaan niin lapsen kuin vanhempienkin terveellisiä elintapoja, edistämään hyvinvointia ja ehkäisemään esimerkiksi ylipainoa ja siihen liittyviä sairauksia (Mäki ym. 2016, 153).

Neuvolassa tehtävän ravitsemusohjauksen tavoitteena on, että perheet saisivat oikeaa, tämänhetkistä tutkittua tietoa jota he osaisivat hyödyntää arjessaan. Perheen yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on välttämätöntä ohjauksen onnistumisen kannalta. Tuen tarve on myös osattava tunnistaa varhaisessa vaiheessa, jotta tilanteeseen pystytään nopeasti vaikuttamaan ennen sen pahenemista. (Arffman & Hujala 2010, 9.)

Perheen syömistottumukset ja -tavat ovat henkilökohtaisia ja sidoksissa persoonaan, jolloin niistä voi olla hankala avautua neuvolassakaan. Vanhemmat voivat kokea syyllisyyttä lapsen syömispulmista ja tuntea epäonnistumista vanhempina. Neuvolan henkilökunnalla onkin tärkeä rooli näissä kohtaamisissa, jotta vanhemmat uskaltavat avautua mieltä painavista asioista. Työntekijällä täytyy olla ymmärtäväinen ja avoin suhtautuminen tilanteeseen, jotta yhteys perheeseen säilyy ja tilannetta voidaan alkaa purkamaan. Vanhemmat ovat yleensä valmiita tekemään muutoksia, kun ne ovat hyväksi heidän lapsilleen. Joskus kuitenkin perheellä ei ole voimavaroja tehdä tarvittavia muutoksia. Muutokset terveyskäyttäytymisissä vievät yleensä aikaa ja vaativat totuttelua. Neuvolan työntekijöiden tehtävä on tukea perhettä muutoksien tekemisessä. Yksi tärkeä tehtävä on myös auttaa vanhempia ymmärtämään ravitsemuksen ja ruokailutilanteiden merkityksen lapsen kasvun ja

kehityksen kannalta tärkeinä asioina, sekä tukea vanhempia toimimaan perheensä parhaaksi. (Ojala & Arffman 2010,11–12.)

4.5 Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa ja koulussa

Ruokailusta päivähoidossa ja koulussa on säädetty varhaiskasvatus- ja perusopetuslaissa, esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa sekä perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa. Varhaiskasvatuslain mukaan, ruokailu on osa varhaiskasvatusta ja sen tulee olla ohjattua ja tarkoituksenmukaisesti järjestettyä. Päivähoidossa ruoan laadun tulee täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset, sitä tulee olla riittävästi ja sitä tulee tarjota tarpeeksi usein lapsen hoitopäivän kestosta riippuen. Opetukseen osallistuvalla on tarjottava maksuton, täysipainoinen ja tarkoituksenmukaisesti järjestetty ateria jokaisena työpäivänä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86.)

Lapsen perushoitoon kuuluu päiväkodissa myös ruokailu. Se on osa opetusta ja päiväkodissa annettavaa kasvatusta. Ruoka on välttämätöntä lapsen terveille kasvuille ja kehitykselle ja se osa huolenpitoa ja hoivaa. Päiväkodissa ravitsemuskasvatuksen tarkoituksena on saada lapset syömään omatoimisesti ja monipuolisesti sekä riittävästi. Terveellistä ruokaa tarjoamalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan lasten makumieltymyksiin terveyttä edistävästi. (Koistinen & Ruhanen 2009, 10.) Varhaiskasvatuksessa tapahtuvat ruokailutilanteet ovat aina kasvatustilanteita, joissa kaikki aikuiset näyttävät omalla käytöksellään esimerkkiä lapsille. Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön omat asenteet ja henkilökohtainen suhde ruokaan, voivat vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti lasten ruokaoppimiseen. Ruokailutilanteet, joissa aikuiset ja lapset syövät yhdessä terveellisesti ja monipuolisesti ovat tehokkaampia keinoja muokata lasten ruokavaliota, kuin syömään painostaminen, ruoalla palkitseminen tai tiukka rajoittaminen. Ruokapalvelu- ja kasvatushenkilö ovat osaltaan lasten ruokakasvattajia, joilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lasten terveyskäyttäytymiseen jopa aikuisuuteen asti. (Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokasuositus 2018, 69–70.)

Ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa kuuluvat osaltaan lapsen hoitoon, jaksamiseen ja hyvinvointiin, mutta ne ovat myös opetus- ja kasvatustilanteita, joita to-

teutetaan varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti. Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteissa lapset oppivat tärkeitä taitoja: syömisen perustaitoja, uusiin ruoka-aineisiin tutustumista, makujen ja rakenteiden oppimista, yhdessä olemista ja toimimista sekä ruoasta ja erilaisista ruokakokemuksista puhumista. Lapsia autetaan valmistautumaan ruokailuun sekä kerrotaan ennen ruokailua ruoasta ja sen alkuperästä. Lapsia ohjataan lautasmallin mukaisen annoksen kokoamiseen itsenäisesti omien taitojen mukaan. Opetellaan kiittämään ruoasta ja ojentamaan sitä muille sekä miten ruokaa pyydetään. Ruokapöydässä voidaan harjoitella yhdessä keskustelua, jostain lapsia kiinnostavasta aiheesta. Jolloin opetellaan myös hyviä pöytätapoja, kuten toisten huomioimista ja rauhallista juttelua. Ruokaan liittyvistä aistimuksista tai kokemuksista voidaan myös jutella ruokailun yhteydessä tai sen jälkeen. Lapset voidaan ottaa mukaan ruokailutilanteiden järjestämiseen, kuten kattamiseen tai ruokailutilan järjestämiseen sekä oman ruokailupaikan siivoamiseen ruokailun jälkeen. Ruokailuhetki, joka tapahtuu siistissä, viihtyisässä ja myönteisessä ilmapiirissä tarjoaa osallistujille virkistävän ja yhteisöllisen hetken. Ruokailusta voidaan yhteistyössä aikuisten ja lasten kanssa luoda kannustava ja terveellisiä valintoja tukeva oppimisympäristö. Tavoitteena on, että lapsi oppii ymmärtämään, mikä merkitys ruoalla ja yhdessäololla on hänen hyvinvoinnilleen ja hän osaa myös nauttia niistä. (Terveyttä ja iloa ruoasta – Varhaiskasvatuksen ruokasuositus 2018, 64–66, 75.)

Kunnan on varhaiskasvatuslain mukaan toimittava monialaisessa yhteistyössä sekä rakennettava tarvittavat puitteet yhteistyölle. Varhaiskasvatus tekee yhteistyötä neuvolan, lastensuojelun sekä muiden toimijoiden kanssa. Yhteistyö on erityisen tärkeää silloin, kuin jollain toimijalla nousee huoli lapsen hyvinvoinnista tai kehityksestä. Myös lapsen tuen suunnittelussa tai järjestämisessä monialaisen yhteistyön merkitys korostuu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 33.)

Monialainen yhteistyö edistää lasten ravitsemuskasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa. Sapere-menetelmää käytettäessä päiväkodin keittiöhenkilökunta ja ruoanvalmistuksesta ja reseptiikasta päättävät ovat tärkeässä asemassa. Heidän tulee tietää, miten kasvatushenkilökunta toteuttaa ruokakasvatusta ja miten sitä kehitetään. Päiväkodissa keittiöhenkilökunnan olisi hyvä olla mukana päivittämässä tietoja lasten ruokailutavoista ja syömisestä sekä tietää mitä viestejä

tulee vanhemmilta. Yhteistyön tavoitteena on kasvatus- ja keittiöhenkilöstön yhdessä suunnittelema strategia, jolla pyritään ohjaamaan ja tukemaan lapsia terveellisen ravitsemuksen oppimisessa. Moniammatillisesti tukea varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatukseen voi saada esimerkiksi terveydenhoitajilta, hammashoitajilta tai vanhempien joukosta voi löytyä alan asiantuntijoita. Myös elinkeinoelämän monet erilaiset yritykset voivat olla mukana tukemassa lasten ruokaoppimista monin eri keinoin. (Koistinen & Ruhanen 2009, 11.)

Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmasosa lapsen koko päivän energiantarpeesta. Käytännössä monet lapset kuitenkin jättävät ruoan osia syömättä esimerkiksi salaatin tai maidon, jotkut jopa koko aterian. Ala-astelaisista lähes kaikki syövät viitenä päivänä viikossa kouluruoan, mutta mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä useammin kouluruoka jää kokonaan syömättä. Monet asiat voivat vaikuttaa kouluruoan syömiseen tai syömättä jättämiseen. Näitä asioita ovat muun muassa ruokakulttuurista ja kodin antama malli ja kannustus, ruokamainonta ja ympäristön muu ruokatarjonta, vertaispaine ja oppilaan mahdolliset taskurahat. Ruokailuun liittyvä aistimaailma, ruoan tuoksu ja rakenne, annoksen houkuttelevuus ja ympäröivä tunnelma ruokasalissa vaikuttavat kaikki ruoan aistittavaan laatuun ja ruokahuuun. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus 2017, 10.)

Tarkoituksenmukaisesti järjestetty kouluruokailu tarkoittaa käytännössä sitä, että se ajoitetaan ja porrastetaan niin, jotta kaikki oppilaat voivat ruokailla oikea-aikaisesti ja rauhallisesti. Tarjoilulinjasto myös sijoitetaan niin, ettei mahdollinen jono häiritse jo ruokailemassa olevia. Ruokailutila on yksi oppimisympäristö, jonka somistukseen voidaan ottaa oppilaat mukaan. Ruokailuympäristöllä on vaikutusta myös ruoan nautittavuuteen. Miellyttävä valaistus lisää mukavuutta, samoin tilan akustiikan huomioon ottaminen. Ruokailutilan ulkopuolella tulee olla järjestettynä sopivat säilytystilat ulkovaatteille ja repuille. Ateria on täysipainoinen, kun se on riittävä ottaen huomioon koulupäivän pituus ja luonne. Normaalina koulupäivänä tarjotaan yleensä lämmin ateria ja kunnan järjestämään aamu- tai iltapäivätoimintaan osallistuvalla on tarjottava toiminnan maksuun kuuluva välipala. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria on energiamäärältään riittävä ja ravitsemussuosituksen mukainen. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus 2017, 19–20.)

Oppilaiden ohjausta toteutetaan ruokailun yhteydessä ja sen tavoitteena on, että lapsi oppii valitsemaan aterian suositusten mukaisesti ja omaa energiatarvetta vastaavasti sekä saamaan positiivisia kokemuksia ruokailusta. Pyrkimyksenä on myös, että lapsi ymmärtää ruoan ja ruokailutilanteen merkityksen kokonaisvaltaisesti oman hyvinvointinsa kannalta. Oppilas saa ohjauksesta ruokaan liittyviä tietoja ja taitoja, sekä sillä pystytään vaikuttamaan hänen asenteisiin ja valintoihin. Ohjaamalla oppilasta ottamaan lautaselle sopivasti ruokaa, pystytään vähentämään lautashävikkiä. Ohjauksen tulisi olla käytännönläheistä, havainnollista, tavoitteellista ja oppilaslähtöistä. Oppilaat voivat olla myös mukana toteuttamassa ruokailua osana opetusta tai ohjaustilannetta, esimerkiksi toimimalla tarjoilijana, osallistumalla ruokailun suunnitteluun tai vieraillemalla keittiössä. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokasuositus 2017, 21.)

Peruskoulussa opettajan työhön kuuluu ruokailun ohjaaminen ja olla esimerkkinä ruokakäyttäytymisessä. Myös koulun muut aikuiset näyttävät mallia, joten siksi olisikin tärkeää, että koko työyhteisöllä olisi samanlainen ymmärrys tapa- ja ruokakulttuurin tarpeellisuudesta ja arvostamisesta. Kun aikuiset käyttäytyvät tiettyjen tapojen mukaan, sitä on luonnollisempaa edellyttää myös oppilailta. Ruokailutilanteissa opitaan hyviä tapoja sekä sosiaalisia taitoja. Mallioppiminen on hyvin vahvaa, joten opettajan tulee miettiä tarkoin miten itse käyttäytyy ruokailutilanteessa tai puhuu ruoasta. (Lintukangas ym. 2007,41.)

4.6 Kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden vaikutukset

4.6.1 Kolmas sektori ja seurakunnan perhetyö lapsiperheiden tukena

Kolmannesta sektorista puhuttaessa tarkoitetaan yleisesti ottaen sellaista toimintaa, jota ei ylläpidetä suoraan verovarilla eikä toiminnalla myöskään pyritä saamaan voittoa. Toiminta on myös yleensä yleishyödyllistä ja vapaaehtoista. Kolmas sektori on yksityisen sektorin eli yritysten ja julkisen sektorin eli kuntien ja valtion rinnalla oleva toimija, joka muodostuu erilaisista yhdistyksistä, säätiöistä, järjestöistä ja uusosuuskunnista. Kolmannen sektorin toiminnasta voidaan sanoa esimerkkinä niin sanonut oma-apuryhmät, joiden tarkoituksena on antaa vertaistukea

samassa tilanteessa oleville henkilöille. Nämä tukiryhmät perustuvat maksuttomuuteen sekä vapaaehtoisuuteen ja niiden määrä on selvästi lisääntynyt 1970 -luvulta lähtien. Näiden ryhmien lisääntymistä selitetään muun muassa sillä, että nykyään ei ole enää monen sukupolven talouksia eli sosiaaliset verkostot ovat muuttuneet. Suomessa hyvinvointipalvelut ovat pitkälti kuntien ja valtion järjestettävänä, mutta erilaisilla kolmannen sektorin toimijoilla on aina ollut merkitystä niiden tuottamisessa. Osa niistä toiminnoista, jotka nykyisin ovat valtion tai kuntien hoidettavana, on ennen hoidettu vapaaehtoissektorin, kirkon tai kansalaisten itsensä voimin. Kolmas sektori voidaan nähdä itsenäisenä toimijana, mutta myös julkisen ja yksityisen sektorin sekä perheiden välisen vuorovaikutuksen edistäjänä. (Jokinen & Saaristo 2006, 252–255.)

Järjestö ja vapaaehtoistyö ovat monissa kunnissa laajaa ja monipuolista. Kunnan asukkaat omaehtoisesti järjestävät ja pyörittävät erilaisia tapahtumia ja ryhmiä. Näitä uusia ryhmiä syntyy jatkuvasti vakiintuneiden ja perinteisten järjestöjen rinnalle. Kuntien palvelujärjestelmien murroksessa nämä niin sanotut neljännen sektorin edustajat tulevat olemaan tärkeässä roolissa, kun etsitään asukkaiden omista tarpeista lähteviä toimintoja. Kuntien on tärkeää huomata järjestöjen ja niissä toimivien kuntalaisten työ kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä. Järjestötoiminta on usein ennaltaehkäisevää työtä, mutta järjestöt tekevät työtä myös moniongelmaisten ja syrjäytyneiden parissa. Järjestötoiminta vähentää kunnan tarvetta korjaaville toimenpiteille ja kuntien tulisikin ottaa järjestöt kumppaneiksi ja tukea tätä toimintaa, koska se on taloudellisesti kannattavampaa kuin raskaiden korjaavien toimenpiteiden käyttäminen. (Sallinen, Majoinen & Seppälä 2017, 42.)

Kunnan suhtautuminen järjestöihin vaikuttaa järjestöjen toimintaan. Kannustava ja myönteinen ilmapiiri sekä yleinen arvostus järjestötoimintaa kohtaan nostaa järjestötoiminnan vireyttä. Kunnan tulisi ymmärtää järjestöjen toiminta muunakin kuin palvelujärjestelmän lisänä. (Möttönen & Niemelä 2005, 160.)

Järjestöille on hyödyksi olla mukana isommissa hankkeissa, joissa on monia toimijoita. Näin toimimalla pystytään edistämään paremmin omia tavoitteita, kuin huolehtimalla yksin oman projektin tuloksesta. Järkevää olisi, että järjestöt kokoontuisivat yhteen esimerkiksi hankkeiden toteuttamisessa tai tukipalvelujen järjestämisessä. Kuntien ja järjestöjen yhteistyöllä voidaan saada suunnattua alueelle talou-

dellisiä resursseja. Paikallisen hyvinvointipolitiikan puolelta katsottuna tämä on myönteistä kehitystä. Hankerahoitusta saavien projektien työllistävä vaikutus on jo itsessään huomattava. Yhteistyö eri toimijoiden välillä saa aikaan uusia toimintatapoja sekä innovaatioita, joiden avulla voidaan edistää hyvinvointisektorin toimintaa. Eri lähtökohdista tulevat toimijat täytyy nähdä yhteistyötä monipuolistavana tekijänä. Avoimessa ilmapiirissä uusien innovaatioiden kehittäminen on mahdollista. Kuntien tulisi edistää yhteisiä hankkeita, koska niiden merkitys paikalliselle hyvinvointipolitiikalle on kasvamassa. Hanketyöstä saatavia hyötyjä voivat olla tulosten lisäksi, yhteistyöilmapiirin sekä keskinäisen ymmärryksen kasvaminen, jolla on pidempiaikaista merkitystä. Yleisesti ottaen kunnan pienellä panostuksella saadaan aikaa merkittävää toimintaa, jollaiseen kunnalla ei välttämättä olisi varaa panostaa yksin. (Möttönen & Niemelä 2005, 161–164.)

Järjestöbarometri 2016:sta käy ilmi, että 24 % paikallisyhdistyksistä uskoo sote-uudistuksen parantavan järjestöjen asemaa ja asiantuntemuksen käyttöä hyvinvointia ja terveyttä edistävässä työssä. Jäsenmäärältään isoimmissa yhdistyksissä uskotaan siihen, että yhdistyksen asema paranee kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä. Valtakunnallisissa järjestöissä arvioitiin paikallisyhdistyksiä myönteisemmin sote-uudistuksen jälkeistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen roolia. Järjestöjohdon mielestä parhaita keinoja siihen, miten järjestöjen osaamista ja asiantuntemusta hyödynnettäisiin sekä järjestöjen osallistumista parannettaisiin terveyttä ja hyvinvointia edistävässä työssä olivat muun muassa, suunnitelmallinen osallistuminen kunnan rakenteisiin esimerkiksi hyvinvointikertomuksen laadintaan, kuntalaisten kuulemistilaisuuksiin sekä erilaisiin työryhmiin. Myös osallistuminen asiakasraateihin tai vammais- tai vanhusneuvostoihin koettiin hyväksi vaikuttamismahdollisuudeksi. Ajateltiin myös, että järjestöt tulisi ottaa mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän toiminnan suunnitteluvaiheessa. (Peltosalmi ym. 2016, 114–115)

Yhteistyö seurakuntien ja kuntien välillä on ollut tiivistä, varsinkin varhaiskasvatuskäisten lasten parissa. Varhaiskasvatuksella on säädöspohjainen uskonnonkasvatustehtävä. Yhteiskunta on moniarvoistunut ja uskontokasvatuksen vaativuus sitä myöden noussut, jolloin seurakunta on tukenut varhaiskasvatusta ammattitaidoillaan. Yhteistyömuotoja ovat muun muassa jumalanpalvelukset päivä-

kodissa, perhepäivähoidossa ja leikkitoiminnassa oleville lapsille, päiväkotien päivänavaukset ja muut seurakunnan työntekijän vierailut, kasvatushenkilökunnan koulutus ja mentorointi sekä kirkkoretket. Kasvatuksen ja perheasiain yksikkö sekä Seurakuntien Lapsityön keskus yhdessä kouluttavat seurakunnan työntekijöitä uskontokasvatuksen mentoreiksi varhaiskasvatukselle. Seurakunnan työntekijät pystyvät tukemaan paremmin oman alueensa kasvatushenkilökuntaa ja näin entistä useammalla kasvattajalla olisi hyvät lähtökohdat toteuttaa uskontokasvatusta. Seurakuntien varhaiskasvatuksella on myös perhelähtöinen työote, jolloin seurakunta voi tehdä yhteistyötä kunnan kanssa esimerkiksi perhekerhoissa. Seurakunta ja kunta voivat yhdessä järjestää myös retkiä, leirejä tai erilaisia tilaisuuksia. Kirkon varhaiskasvatustoiminta on ennaltaehkäisevää toimintaa, jolla tuetaan vanhempia heidän kasvatustyössään sekä lisätään lapsen hyvinvointia. (Lahtiluoma & Turunen 2011, 18–21.)

4.6.2 Urheiluseurojen ja juniorivalmentajien merkitys lasten terveyden edistämisessä

Varhaislapsuudessa lapsi ottaa mallia lähinnä omilta vanhemmiltaan. Lapsen kasvaessa myös muut tahot alkavat vaikuttaa lapsen terveystottumuksiin, kuten kouluiässä omat kaverit. Valmentaja nousee merkitykselliseksi auktoriteettiasemansa vuoksi lapselle, joka harrastaa urheiluseurassa. Valmentaja voi olla murrosikään tultaessa nuorelle jopa tärkein aikuinen, jota lapsi uskoo myös terveysasioissa. (Kokko 2016, 39.)

Lapset ja nuoret osallistuvat urheiluseuratoimintaan vapaaehtoisesti ja ovat yleensä hyvin kiinnostuneita omasta lajistaan, joten seuratoiminnalla ja valmentajilla on hyvät edellytykset opettaa liikuntakasvatusta ja hyviä tottumuksia osana valmennusta. Seuratoiminnan kasvatuluonne on epävirallisempaa kuin koulussa, joten se voi motivoida lapsia ja nuoria enemmän. Valmentajien kannattaakin perustella terveellisten elämäntapojen merkitystä sillä, miten se vaikuttaa omaan kehittymiseen urheilijana. Tämä lisää yleensä motivaatiota käytännön toteutuksessa. (Kokko 2016, 40.) Kehitystä tapahtuu, kun harjoittelu, lepo ja ravitsemus ovat tasapainossa. Ravitsemusvalmennuksessa tulisi kiinnittää huomiota ruokailun ja

ravitsemuksen psyko-sosiaaliin ja kulttuurillisiin asioihin ja siihen, että puhutaan myös ruoasta, ei pelkästään ravintoaineista. (Hiilloskorpi & Ojala 2014, 46.)

Urheiluseuroilla on yleensä joitain kasvatustavoitteita, myös urheilulliseen elämäntapaan liittyviä, mutta ne eivät yleensä yllä käytännön tasolle. Esimerkiksi valmentajat jäävät monesti asian kanssa yksin ja kaikilla ei riitä tietoa tai osaamista terveellisten ja liikunnallisten elämäntapojen opettamiseen. Urheiluseurojen tulisikin kiinnittää tähän huomiota käytännön tasolla. Terveyttä edistävä urheiluseura luo olosuhteet, joissa toimijat voivat toteuttaa terveyttä edistäviä asioita ja jäsenet voivat tehdä terveyttä tukevia valintoja. Urheilulliseen ja terveellisiin tottumuksiin opettaminen tulisi kuulua jokapäiväiseen valmennustoimintaan. Niin lasten kuin vanhempienkin tiedon lisääminen on tärkeää, mutta aikuisten tulee osoittaa myös oikeanlaista asennetta ja suhtautumista terveyttä edistäviin valintoihin. Valmentajien sekä vanhempien oma käytös myös vaikuttaa lasten ja nuorten valintoihin. (Kokko 2016, 40.) Siilinjärvellä lasten ja nuorten pesiksen valmennuksen suunnitelmassa on otettu kantaa valmentajan rooliin myös ravitsemuskasvatuksessa. Valmentajan tulee opetella järkevän ruokavalion perusteet ja hänen tulee osata selittää asiat selkeästi ja ikätasoisesti. Valmentajan tulee osoittaa kiinnostuksensa pelaajien ravitsemusta kohtaan ja tukea omalla esimerkillään ja asenteellaan ravitsemuskasvatusta. Ravitsemusasiat tulee ottaa huomioon, kun suunnitellaan pelimatkoja, turnauksia tai leirejä ja valmentajan tulisi osata korjata vääriä uskomuksia esimerkiksi lisäravinteista. (Siilinjärven pesiksen lasten ja nuorten valmennuksen suunnitelma 2008–2011 2009, 14–15.)

5 PERHEIDEN ELINTAPAOHJAUS

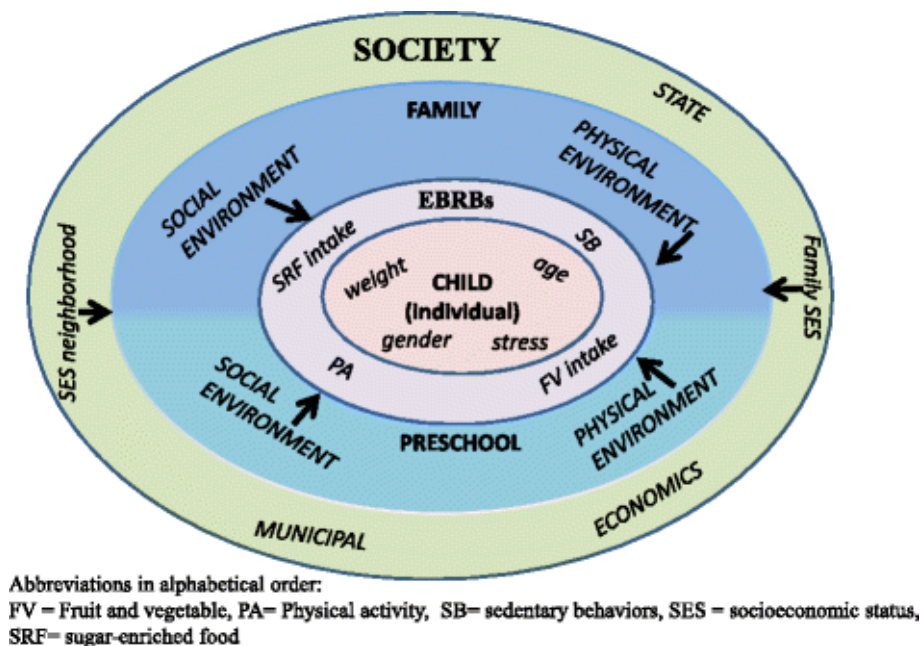
5.1 Sosioekologinen malli

Sosioekologista mallia käytetään viitekehyksenä havainnollistamaan, miten eri toimialat, alueet, sosiaaliset ja kulttuurilliset normit ja yksilölliset tekijät vaikuttavat ravinto- ja liikuntavalintoihin. (Dietary guidelines 2015–2020.) Mallin mukaan terveyskäyttäytymiseen ovat selvästi yhteydessä yksilöllisten tekijöiden lisäksi poliittinen päätöksenteko sekä sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. Terveystoimenpiteiden toimenpiteet voidaan jakaa viiteen tasoon eli yksilö- ja organisaatiotasolle, yksilöiden väliselle tasolle sekä alueelliselle tasolla ja poliittisen päätöksenteon tasolle. Näin toimimalla katetaan kaikki eri väestöryhmät, joka osaltaan kaventaa terveyseroja. (Ukk-instituutti, Osaamista terveysliikunnan edistämiseen 26.5.2015.)

Terveellisten elintapojen ajatellaan lisääntyvän, kun ympäristö ja politiikka tukevat terveellisiä vaihtoehtoja ja yksilöt ovat motivoituneita ja koulutettuja tekemään noita valintoja. Uskotaan, että kun ympäristö ei tue terveellisten elintapojen oppimista, niin tuotetaan vain lyhytaikaisia ja huonoja tuloksia käyttäytymiseen. Vaikka terveellisten elintapojen noudattamista mahdollistettaisiin tarjoamalla enemmän kasviksia ruokalassa tai tarjoamalla parempia ulkoilumahdollisuuksia, ei voida taata, että ihmiset käyttävät niitä. (Sallis & Owen 2015, 44.)

Esimerkkinä sosioekologisesta mallista käytän DAGIS -tutkimuksessa käytettyä mallia, joka on ollut kyseisen tutkimuksen viitekehyksenä. Sosioekologisen mallin mukaan lapsen terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat useat eri tasot, kuten yksilötaso, ympäristötaso ja yhteiskunnallinen ympäristö. Mallin mukaan tasot ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kuvion keskiössä on lapsi (Child), jolla on omat yksilölliset tekijänsä, kuten esimerkiksi sukupuoli, ikä, paino ja stressin säätelykyky. Lasta ympäröi taso, jossa on energiatasapainoon liittyvät käytöstavat: kasvien ja hedelmien sekä sokeripitoisten tuotteiden kulutus, fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus sekä nukkumistavat ja ruokavalio. Näistä on englannin kielisten termien mukaan lyhenne EBRB. Nämä tavat vakiintuvat aikaisin lapsuudessa ja niillä on taipumus säilyä myös myöhemmin elämässä. Seuraavassa tasossa on lapsen

sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, joihin kuuluvat esimerkiksi perhe (Family) ja esi-koulu (Preschool). Uloimpana tasona on yhteiskunnallinen ympäristö, johon kuulu-vat kunta, valtio, perheen- sekä naapuruston sosioekonominen asema ja taloudel-liset näkökohdat. Kuvion tarkastelussa huomioidaan, että kaikki nämä eri tasoissa olevat asiat vaikuttavat jollain tavoin lapsen EBRB:seen eli energiatasapainoon liittyviin käytöstopoihin. (Määttä ym. 2015, 1-2.)



Kuvio 1. DAGIS -tutkimuksen teoreettinen malli
 (Määttä ym. 2015, 3).

5.2 Terveyden edistämisen moraaliset periaatteet

Terveyttä edistävän toiminnan perustana on etiikka, jota voidaan tarkastella niin yksilö- yhteisö tai yhteiskuntatasolla. Tässä tulee huomioida ajalliset, globaalit se-kä kulttuuriset näkökulmat. Terveyden edistämistyöllä on pyrkimyksenä mahdollis-taa inhimillisen elämän toteutumista. Yksilö tekee omat valintansa, mutta hänellä on oman ympäristönsä ja yhteiskuntansa antamat mahdollisuudet. (Pietilä ym. 2012, 15.)

Ottawan asiakirjan mukaan Terveyden edistäminen on terveellisen ympäristön ja yhteiskuntapolitiikan kehittämistä, terveyspalvelujen uudistamista sekä yhteisöjen

ja henkilökohtaisten taitojen edistämistä. Terveyttä edistävän toiminnan tarkoituksena onkin kohentaa ihmisten mahdollisuuksia huolehtia itsestään ja ympäristöstään. Ottawan julistuksessa on kuvattu terveyden edistämisen moraaliset periaatteet ja sitä pidetään nykyäänkin terveyden edistämisen etiikan kulmakivenä. Terveiden edistämistyö pyrkii lisäämään hyvän elämän toteutumista, mutta siihen kuuluu yleensä ihmisen elämään puuttuminen, jonka vuoksi eettiset näkökulmat tulee huomioida. Suomen hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelmassa sekä myös muissa kansallisissa ohjelmissa painotetaan, että hyvän terveyden saavuttaminen on perustavanlaatuinen ihmisoikeus. Ohjelmissa myös todetaan, että terveyteen panostaminen on investointi, jolla lisätään hyvinvointia. (Pietilä ym. 2012, 15–16.) Terveys kuuluu osana kaikkien yhteiskuntapoliittisten ohjelmien suunnittelijoiden työnkuvaa ja terveysaspekti tulisi ottaa huomioon kaikissa päätöksissä ja päättäjien tulisi kantaa vastuu myös terveystarkastuksissa. Valtion taloussuunnittelu, lainsäädäntö, hallinnolliset muutokset sekä verotus yhdistyvät terveyttä edistävässä politiikassa. (Vertio 2003,175.)

Ihmiset sairastavat tavallisesti jossain vaiheessa elämäänsä. Parasta mahdollista terveyttä voidaan tavoitella, jotta henkilö voi elää sosiaalisesti, taloudellisesti ja yksilöllisesti hyödyllistä elämää. Hyvin hoidettuna kroonisetkaan sairaudet eivät estä normaalia elämää. Käsitys terveydestä on suhteellista ja se on paljon muuta kuin sairauden puuttumista. Terveysteen vaikuttavat elämäntapojen ja yksilön omien ratkaisujen lisäksi yhteiskunnalliset päätökset, elinympäristö, työolosuhteet ja psyykinen hyvinvointi. Terveys on myös mitattavissa olevan terveyden lisäksi henkilön oma kokemus terveydestä. (Pietilä ym. 2012, 16.)

5.3 Elintapaohjauksen antaminen

Neuvontatyötä tekevä toimii tietoisesti tai tiedostamatta omaksumiensa mallien mukaisesti. Tähän vaikuttaa neuvontatyötä tekevän käsitys terveydestä ja ihmisen oppimisesta. Neuvontatyötä tekevä henkilö saa laajemman näkökulman ohjaamiseen, kun hän tuntee erilaisia terveystottumusten muuttamiseen tähtääviä malleja ja metodeja. Terveystneuvontaa antavan henkilön tulee toimia joustavasti ja ymmärtää ohjattavien henkilöiden ongelmien sekä tilanteiden erilaisuudet. Terveyst-

neuvonnalla on lukuisista erilaisista lähtökohdista huolimatta yleensä kaksi tavoitetta, tarkoituksenmukaisten valintojen ja päätösten tekeminen ja tukeminen sekä voimavarojen kehittäminen ja ylläpitäminen. (Shemeikka 2010, 358.)

Ohjattavan terveysosaamisen lisääminen on terveysneuvonnan lähtökohdista tärkein. Asioiden kokonaisvaltainen ymmärtäminen, itseohjautuvuus, kokemuksellisuus ja refleksiivisyys ovat omaksumisen perustana. Terveystottumusten muuttaminen vaatii ohjattavalta motivaatiota ja ymmärrystä muutoksen merkityksestä oman terveyden ja elämänlaadun kannalta. Heillä tulee olla myös tietoa esimerkiksi ruokavalion toteutuksen perusteista sekä taitoa toteuttaa se oikealla tavalla. Näitä tietoja ja taitoja lisätään ravitsemuskasvatuksella, jonka myötä myös itseohjautuvuus ja terveellisen ravitsemuksen toteuttaminen käytännössä lisääntyy. Myönteistä asennetta terveellistä ravitsemusta kohtaan, tulee myös kehittää. (Shemeikka 2010, 358.)

Kun tietoa organisoidaan mielekkäällä tavalla, pyritään siihen, että ohjattava ymmärtää yleiset periaatteet, oppii hallitsemaan kokonaisuuksia ja soveltamaan niitä käytäntöön. Ohjattavalla on näin syvempi ymmärrys asiasta ja hän muistaa opitut asiat pitkäaikaisesti sekä pystyy soveltamaan opittua erilaisiin tilanteisiin. Tämä lisää ohjattavan itseluottamusta omaan elämänhallintaan ja estää toimintaohjeiden kaavamaisuutta, joka voi esimerkiksi johtaa ruokavalion laiminlyöntiin. Onnistuakseen ruokavalion noudattaminen vaatii huomattavasti enemmän tietoja, taitoja sekä motivaatiota, kuin esimerkiksi tavanomaisen lääkehoidon noudattaminen. Ravitsemushoito on monesti vain yksi osa kokonaisuudesta, johon kuuluu esimerkiksi diabetesta sairastavalla myös insuliinin ja liikunnan huomioon ottaminen. Ohjattavan tulee ymmärtää miten asiat vaikuttavat toisiinsa ja miten niihin on reagoitava. (Shemeikka 2010, 362.)

Kun ihminen kokee tietonsa ja taitonsa puutteelliseksi esimerkiksi ruokavalion noudattamiseen, tietoinen motivaatio herää. Ohjattavan tehtävä olisikin itse pystyä arvioimaan, mitä taitoja hänen tulisi saada, jotta voisi toimia omaksi parhaakseen. Ohjattavalle on hyvä antaa pohdittavaksi jokin ongelma tai omaan elämään liittyvä tilanne, jossa tuntee kaipaavansa ohjausta. Ohjaaja voi avoimilla kysymyksillä saada selvitettyä neuvonnan keskeiset asiat, jotka otetaan lähempään tarkasteluun. Tämä antaa tilaa myös ohjattavan omalle pohdinnalle, joka auttaa häntä mo-

tivoitumaan. Kysymykset, joihin voi vastata lyhyesti esimerkiksi kyllä tai ei, ovat haasteellisia, koska ne eivät kerro mitään ohjattavan olemassa olevista tiedoista ja taidoista, eivätkä ne herätä ohjattavassa samanlaista motivaatioita kuin pohdintaa vaativat kysymykset. (Shemeikka 2010, 363.)

Ohjattavan arvot ja asenteet ovat lähtökohtana neuvontatilanteissa. Neuvonnan tarkoituksena on pyrkiä tukemaan itseohjautuvuutta sekä itsearvostusta. Ohjattavan tulee saada osallistua ja hänellä tulee olla oma-aloitteisuutta, jotta ohjauksesta on hyötyä. Itsensä hyväksymisen ja paremman itsetuntemuksen avulla voidaan asettaa uusia tavoitteita sekä kehittää parempia käyttäytymistapoja. Muutokset tulee olla realistisesti toteutettavissa, siksi ne voivat aluksi olla hyvinkin pieniä. Vuorovaikutus on tärkeä osa itseohjautuvuuteen tukemisessa. Ohjaajan ja ohjattavan tasavertaisuus luo pakosta ja painostuksesta vapaan ilmapiirin. Neuvojan tulee olla aidosti kiinnostunut ja näyttää ohjattavalle, että hyväksyy tämän persoonana. Ohjaaja ei voi arvostella tai moralisoida ohjattavan valintoja. Ohjattavan itseohjautuvuuden hyöty on siinä, että ohjattava onnistuneen ohjauksen jälkeen osaa hyödyntää sitä myös muissa ongelmatilanteissa tai elämänalueilla ja hän voi tuntea hallitsevansa elämänsä paremmin kuin ennen. (Shemeikka 2010, 363–364.)

Absetz ja Hankonen (2017) pohtivat artikkelissaan, miten potilaita tulisi auttaa omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Elintapasairaudet eivät vähene, vaikka tieto lisääntyy. Viestintäkampanjat onnistuvat yleensä tiedon lisäämisessä, mutta väestön motivoimiseen ne eivät riitä. Elämäntapamuutosinterventioilla saavutetaan monesti vain pieniä ja lyhytkestoisia tuloksia. Motivaatiotekijöiden, tottumusten ja ympäristötekijöiden sekä itsesäätelykyvyn ja resurssien takia tulokset jäävät vähäisiksi. Elintapamuutoksen tekeminen vaatii jatkuvaa ja tietoisista ponnistelua erilaisissa asiayhteyksissä ja niissä esiintyvien ärsykkeiden tunnistamista ja hallintaa. Tämä ponnistelu ja mahdolliset repsahdukset laskevat motivaatiota. Ensisijaisesti tietoisien prosessien kautta toimiminen ei näytä olevan tehokasta elämäntapamuutoksen ylläpitämisen kannalta. Usko omaan pystyvyyteen on elintapamuutoksen yksi keskeisimmistä asioista motivaation löytämisen ja jatkuvuuden kannalta. Omaehtoinen motivaatio auttaa elämäntapamuutoksen onnistumisessa. Kun halu muuttaa omaa käytöstään lähtee omasta tarpeesta eikä ulkopuolelta, on paremmat mahdollisuudet onnistua muutoksessa.

5.4 Elintapaohjaus ohjelmia Suomessa

5.4.1 Neuvokas perhe -menetelmä

Neuvokas perhe on yksi hallituksen kärkihanke vuosille 2017–2018. Hankkeen aikana kaikki kunnat koulutetaan Neuvokas perhe -menetelmien käyttäjiksi. Menetelmä pohjautuu voimassa oleviin suosituksiin sekä tutkittuun tietoon elintapaohjauksesta. (Hallituksen kärkihanke [Viitattu 30.5.2017].) Suomen Sydänliitto on kehittänyt neuvokas perhe -ohjausmenetelmän neuvoloiden apuvälineeksi ravitsemus- ja liikuntaohjaukseen. Tällä pyritään ehkäisemään ylipainoa sekä edistämään hyviä liikunta- ja ravitsemustottumuksia. Perheelle annetaan kortti, jossa on kysymyksiä isän, äidin ja lapsen liikunta ja ruokailutottumuksista. Perhe arvioi kortin väittämiä omasta näkökulmasta, jossa auttaa kortissa oleva ns. liikennevalojärjestelmä. Terveystenhoitaja poimii korttiin merkatuista tiedoista vihreät vastaukset eli asiat, jotka ovat hyvin ja sanoittaa niitä myös ääneen. Mutta huomioi myös keltaisella ja punaisella merkatut vastaukset, joista keskustelemalla voidaan herätellä vanhempia asettamaan itselleen muutostavoitteita. Terveystenhoitajan elintapaohjauksista havainnollistaa myös kuvakansio ja ammattilaisen käsikirja. Lähtökohtaisesti asiakas itse arvioi, missä asioissa hän ehkä kaipaa neuvontaa tai tukea ja näiden perusteella voidaan asettaa joitain muutostavoitteita. Tämä menetelmä auttaa arvioimaan neuvonnan tarvetta sekä suuntaamaan sen asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen mukaisesti. (Ojala & Arffman 2010,139–140.) Menetelmän avulla elintavoista puhuminen on helpompaa ja annettu ohjaus on yksilöllisempää sekä havainnollisempaa. Perhe on itse aktiivisena oman terveytensä edistämisessä. Menetelmän avulla ammattilaisen on helppo löytää perheen hyvät elintavat ja antaa niistä kannustavaa palautetta sekä huomata myös muutoksia tarvitsevat elintavat ja löytää perheen arkeen sopivat muutostavoitteet. (Sydänliitto, neuvokas perhe, yksi elämä [Viitattu 16.10.2017].) Muun muassa Etelä-Pohjanmaalla pyritään vahvistamaan Neuvokas perhe -menetelmän käyttöä monialaisesti eri ammattilaisten työtapoihin kuuluvaksi perheiden elintapaohjauksessa. Muut toimijat pyritään tuomaan vahvasti mukaan neuvoloiden ja koulujen terveystenhoitajien kanssa hyödyntämään Neuvokas perhe -menetelmien lisäksi muun muassa Saperre ja Ilo kasvaa liikkuen -menetelmiä. (Hallituksen kärkihanke [Viitattu 30.5.2017].)

5.4.2 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä

1970-luvulla Ranskassa kehitetyn Sapere-ruokakasvatusmenetelmän avulla lapsi tutustuu ruokaan kaikilla aisteillaan. Lapselle annetaan mahdollisuus tutkia ruokaa maku-, tunto-, haju-, kuulo- ja näköaistien kautta leikkien ja kokeillen. Ruotsiin Sapere-menetelmä tuli jo 1980-luvulla ja on nykyään siellä jo osa päiväkotien ja koulujen toimintaa. Suomessa Sapere-menetelmä on tullut tutuksi vasta 2000-luvulla ja sitä ollaan levittämässä erilaisten hankkeiden kautta ympäri suomea. Sapere-menetelmä tuo uudenlaisen näkökulman ruoan ja ravitsemuksen käsittelyyn varhaiskasvatuksessa. Menetelmän tarkoituksena ei ole laittaa ruokia arvojärjestykseen tai miettiä mikä on terveellistä tai epäterveellistä. Lapsi saa muodostaa ruoista omia kokemuksia ja kertoa niistä muille. Kieltä opetetaan käyttämään monipuolisesti ja ruoka ei ole vain pahaa tai hyvää, vaan sitä tulisi kommentoida monipuolisemmin, esimerkiksi kirpeänä, liukkaana, punaisena tai suolaisena. Lapsen tulee myös kuvailla muitakin aistimuksia, mitä ruoka hänessä herättää. Miltä ruoan haukkaaminen kuulostaa, miltä se tuoksuu, miltä se näyttää tai tuntuu kädessä. Menetelmässä korostetaan jokaisen yksilöllisiä kokemuksia sekä omaa ilmaisutaitoa. Kasvikset, hedelmät ja marjat toimivat hyvin menetelmän toteuttamisessa ja kun lapsi oppii maistamaan niitä, hän voi myös oppia pitämään niistä. Menetelmän avulla lapsi oppii maistamaan ja syömään myös sellaisia ruokia, joista hän ei pidä. Sapere-menetelmä auttaa ehkäisemään huonoja ja yksipuolisia ruokailutottumuksia. Menetelmän käyttämisen on todettu lisäävän lasten terveellisten ruokien suosimista sekä vähentävän neofobiaa eli haluttomuutta maistaa uutta. Menetelmä on sitä vastoin lisännyt lasten halua maistaa uusia raaka-aineita, joka luo terveellisen pohjan monipuoliseen ruokavalioon. (Strengell 2010, 141–143.) Vuonna 2015 valmistuneessa tutkimuksessa tutkittiin 3–6 -vuotiaiden Hankolaisten lapsien aistinvaraista ruokakasvatusta päiväkodissa ja miten se vaikuttaa lasten halukkuuteen syödä kasviksia ja hedelmiä. Tutkimuksessa käytettyjen aistinvaraisten ruokakasvatusmenetelmien todettiin lisäävän lasten halukkuutta syödä tarjottuja kasvis- ja marja maistiaisia. (Hoppu ym. 2015, 5.)

Sapere-menetelmän käytöllä on monia tavoitteita. Lapsille pyritään luomaan myönteinen ja luonnollinen suhtautuminen ruokaan ja syömistä kohtaan, tuetaan monipuolista ruokakulttuurin syntymistä sekä tutustutetaan lapsia ruoan alkupe-

rään. Lapsia myös rohkaistaan tutustumaan erilaisiin ruokiin ja pyritään siihen, että lapsi ilmaisee kokemuksiaan ruokaan liittyen ja osaa arvostaa muiden mielipiteitä. Näin myös tuetaan lapsen itsetunnon kehitystä. (Strengell 2010, 141–143.)

Ruoka on meille kaikille jokapäiväinen ja elintärkeä asia, johon on myös latautunut paljon historiaa, tunteita, uskomuksia sekä sosiaalisia tarpeita ja tapoja. Suomessa on syvälle juurtuneita lausahduksia ”ruoalla ei saa leikkiä”, ”lautanen tulee syödä tyhjäksi” ja ”ruokaa ei saa arvostella”, joita meidän tulisi uudelleen arvioida. Lapset havainnoivat ruokaa ja siihen liittyviä asioita eri tavalla kuin aikuiset ja heidän kykynsä tiedostaa asioita on erilainen. Esimerkiksi kehitysmaiden lasten nälkähädällä painostamisella ei ole pitkällä tähtäimellä vaikutusta pienten lasten ruokailutottumuksiin tai ruoan arvostamiseen. Lapsille ruoka on nyt tässä koettavissa, tunnettavissa ja havaittavissa. (Koistinen & Ruhanen 2009, 8.)

5.5 Vanhempien osallisuus perheen terveyden edistämisessä

Perheen terveyden edistämisessä korostuu vanhempien vastuu ja osallisuus. Perhe on tärkein toimija tavoitteiden saavuttamisessa. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijä voi antaa vain toiminnallisia mahdollisuuksia tavoitteiden saavuttamiseen. Olennaista on myös tarkastella perheen voimavaroja ja terveyttä tulevaisuutta ennakoivalla näkökulmalla. (Sirviö 2012, 130.)

Osallisuus tarkoittaa, että ihminen kiinnittyy yhteisöönsä ja kokemus siitä muodostuu riittävästä tuesta ja arvostuksen kokemuksista. Tämä taas edellyttää asiakas-suhteen tasavertaisuutta. Asiakas voi ilmaista mielipiteensä ja osallistua päätöksentekoon. Osallisuuden tasoon vaikuttavat henkilökohtaiset ominaisuudet kuten ikä, sukupuoli ja koulutus. Nuoret, pitkälle kouluttautuneet naiset ovat aktiivisimpia. Muita osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat vanhempien kokemukset perheen terveydestä ja odotukset osallistumisesta sekä suhde vanhempien ja työntekijän välillä. (Sirviö 2012, 131.)

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointioppimiseen perheissä kuuluu ruokailun lisäksi arjen rytmit ja ajankäyttö, uni, lepo, ruutu-aika ja liikkuminen. Säännöllinen ateriarhythmi on osa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Vuorovaikutustaidot, sosiaali-

nen osaaminen, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden tulkinta liittyvät vahvasti myös hyvinvointioppimiseen. Terveelliseen ruokaan ja ruokailutapoihin vaikuttavat muutkin asiat, kuin vain se mitä ja milloin syödään. Kun ruokailutilanteet ovat myönteisiä, lapsi osallistuu esimerkiksi ruoan tekemiseen ja saa siitä iloa ja se kehittää lapsen positiivista suhtautumista ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan. Lapsi myös tarvitsee rohkaisua ja myönteistä palautetta pienistäkin onnistumisista. Lapsuusiän kokemukset vaikuttavat siihen, miten lapsi oppii suhtautumaan ruokaa kohtaan, minkälaiset tavat ja makumieltymykset hän omaksuu ja minkälaiset arvot ja asenteet hänelle kehittyvät. (syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 12–13.) Lapsuudessa opitut tavat ja tottumukset ovat hyvin pysyviä. Terveelliset ruokailutottumukset ja hyvän ateriarhythmin lapsena oppinut, noudattaa niitä usein myös aikuisena. Lapsien opettamisella terveeseen ruokakäyttäytymiseen voi olla pitkällä ajanjaksolla vaikutusta väestön terveyteen ja elintapasairauksien ehkäisyyn. (Strengell 2010, 66.)

Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, eivätkä yksittäiset ruokavalinnat muuta sitä terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Vanhempien tehtävänä on olla esimerkkinä lapselle, kun tämä tutustuu uusiin ruokiin tai makuihin. (syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19.)

Vanhempien tehtävä on huolehtia, että lapselle on tarjolla terveellistä ruokaa ja että ruokarytmi on kohdallaan. Perheen yhteiset ruokailuhetket luovat turvallisuutta ja rutiinia lapsen päivärytmiin. Näin toimimalla lapsi ottaa mallia vanhemmiltaan monipuoliseen syömiseen. Kun pieni lapsi saa syödä monipuolisesti ja terveellisesti hän tottuu eri makuihin. Myöhemmin erilaisten makujen opettelu on hankalampaa, koska lapset luonnostaan suosivat makeaa ja 2–3 vuoden iässä alkavat olla varautuneita uusia ruokia ja raaka-aineita kohtaan. Lapsi tarvitsee useampia maistelukertoja tottuakseen uuteen ruokaan ja makuun. Tätä voi vahvistaa sillä, että myös muu perhe maistelee uutta ruoka-ainetta ja lasta kannustetaan maistamaan ja kehutaan, kun lapsi näin tekee. Lapsen on myös hyvä antaa ensin tutustua uuteen raaka-aineeseen haistelemalla ja esimerkiksi kokeilemalla sitä kädellä miltä se tuntuu. Lapselle on hyvä tarjota ruokia ja ruoka-aineita monipuolisesti, vaikka hän ei niitä kaikkia vielä söisikään, koska tarjoamalla vain tuttuja ruokia, lapsen ruokavalio voi yksipuolistua ja sen jälkeen hän suosii vain tuttuja ruokia.

Makutottumukset kehittyvät vähitellen ja lapselle on annettava aikaa tutustua uuteen ruoka-aineeseen. (syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 78.)

Lapsilla on vilkas aineenvaihdunta ja he myös tarvitsevat nopean kasvunsa takia enemmän ravintoaineita ja energiaa painoonsa suhteutettuna, kuin aikuinen. Lapsilla on kuitenkin pienempi mahalaukku kuin aikuisilla ja he eivät pysty syömään samoja määriä ruokaa yhdellä kerralla. Säännöllinen ateriaritmi ja ruokavalion laatu on siksi tärkeässä osassa lapsen ravitsemuksessa. Perheen ateriaritmillä on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen, ravitsemuksen ja jaksamisen kannalta. Kaikki ateriat ovat tärkeitä, mutta jos esimerkiksi aamupala nautitaan liian myöhään, ateriaritmi menee sekaisin ja kaikkia aterioita on vaikea maistuttaa samaan päivään. Ateriaritmin noudattaminen pitää myös verensokerin tasapainossa ja vähentää lapsen kiukuttelua ja väsymystä. Jatkuva välipalojen syöminen vie näläntunteen, mutta ei korvaa kunnan aterialla. Se myös vaikeuttaa ruokailutilanteita, kun lapselle ei enää maistukaan lämmin ruoka. Ruokahalu elää luontevasti, kun arjessa on selvät ruokailuajat. Tämä luo myös rytmiä päivään, joka helpottaa lapsiperheen arkea. Ruokailuun kuluva aika on myös hyvä rajata, jolloin koko perhe tulee yhdessä syömään ja joko se myös lopetetaan yhdessä tai jokainen voi poistua pöydästä syötyään. (Matilainen 2008, 81- 84.)

Kun lapsi opettelee pöytätapoja, hän tarvitsee aikaa sekä mahdollisuuden harjoitella niitä. Jo pientäkin lasta voi ohjata miten pöydässä käyttäytyään, syödään rauhassa ja kiitetään ruoasta. Kun lasta opetetaan, sen tulisi olla johdonmukaista ja periaatteista tulisi pitää kiinni. Ruokailutilanteet on hyvä rauhoittaa muulta toiminnalta, pöydästä ei poistuta ennen ruokailun lopettamista ja jokainen syö sen verran kun jaksaa ja haluaa. Lapselle on hyvä opettaa, että sitä ruokaa syödään, mitä on tarjolla ja ruokaa täytyy ainakin maistaa. Jos ruoka jää syömättä, sitä ei tule korvata jollain muulla. Ruokailun tulisi tapahtua aina ruokapöydässä, eikä esimerkiksi leivän kanssa lähdetä vaeltamaan. Tällä periaatteella tuetaan ruoka-aikoja ja turhat välipalat jäävät kuin itsestään pois. Tästä säännöstä voidaan poiketa kun siitä sovitaan erikseen, esimerkiksi lauantai-illan herkkuhetki voidaan viettää sohvalla katsellen elokuvaa. Kun pöydässä syömistä pidetään kiinni, nämä herkkuhetket eivät uhkaa sääntöä. Pienillä, mutta johdonmukaisilla

asioilla ruokailut sujuvat paremmin. Ruoka ei saisi olla palkinto, lohdutus eikä sillä saisi uhkailla. Tällaiset käytöstavat voivat johtaa jopa pulmatilanteisiin lapsen ruokailussa. (Matilainen 2008, 86–90.)

6 MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ TERVEIDEN ELINTAPOJEN EDISTÄMISESSÄ

6.1 Lähtökohdat moniammatilliselle työlle

Oma koulutus ja kokemus vaikuttavat siihen miten hahmotamme maailmaa. Näemme monesti vain omat tavoitteet ja ratkaisutapamme. 1990-luvulla Suomessa alkoi vakiintua termi moniammatillinen yhteistyö. Käsite on kuitenkin hyvin epämääräinen ja sitä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Pohjimmiltaan kyse on kuitenkin yhteistyöstä, jota voidaan käyttää useissa erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi hallinnollisissa ratkaisuissa, suunnittelussa tai asiakkaan ongelman ratkaisemisessa. Asiakastyö ei ole siis ainut käyttökohde moniammatilliselle yhteistyölle. Moniammatillinen yhteistyö kokoaa eri alojen ammattilaiset yhteen, jolloin mukana on useita eri tiedon ja osaamisen näkökulmia. Laaja-alaisen yhteistyön keskeinen kehittämisalue on se, että miten saadaan kerättyä kaikki olennainen tieto ja osaaminen yhteen, jotta kaikki ymmärtävät asiat kokonaisvaltaisesti. (Isoherranen 2005, 13–14, 29–30.)

Moniammatillisessa yhteistyössä korostuu työympäristöstä huolimatta asiakaslähtöisyys, vuorovaikutustietoinen yhteistyö, rajojen ylitykset, tiedon ja eri näkökulmien kokoaminen yhteen sekä verkostojen huomioiminen. Asiantuntijoiden käytännön työskentelyssä syntyy ongelmia siinä vaiheessa, kun ratkaisuja etsitään liian kapea-alaisesti, vain yhden ammattikunnan tiedoista ja taidoista eikä tietojen jakamiseen ole aikaa tai mahdollisuutta. Suuren kokonaisuuden kuvaaminen vain yhden osa-alueen kautta, voi johtaa virheelliseen kokonaiskuvaan. Eri asiantuntijoiden näkökulma ihmisestä, voi olla hyvin erilainen, jos oma osaamisalue on kapealta erityisalueelta. Kokonaiskuva ihmisestä jää hyvin vajaaksi, jos tiedon koamiseen eri asiantuntijoiden välillä ei ole mahdollisuutta. Tässä korostuu tiedon ja osaamisen yhdistämisen tärkeys. (Isoherranen 2005, 13–14, 29–30.)

Johdon ja työntekijöiden on sitouduttava lasten, nuorten ja perheiden palvelujen pitkäaikaiseen kehittämiseen. Toimintakulttuurin muutos on välttämätöntä yhteensovittavan johtamisen tavoitteiden saavuttamiseksi. Aito hallinnonalojen yhteistyö, jossa mukana ovat myös järjestöt, seurakunnat sekä yksityiset yritykset ja perheitä

sekä työntekijöitä osallistava kehittäminen ovat lähtökohtana yhteensovittavalle johtamiselle. Kehitysyhteistyö on toimivaa, kun johtamisen tueksi nimetään pysyviä työryhmiä eri hallinnonalueilta ja nämä myös määrittellään osaksi kunnallista päätöksentekoa. Sekä hyödynnetään osallistavia toimintatapoja kehitystyössä ja työntekijät omaksuvat oman työn kehittämisen jokapäiväiseen työhön kuuluvaksi. (Perälä ym. 2012, 29.)

6.2 Palvelujen yhteensovittamiselle on selkeä tarve

Monissa suomalaisissa perheissä arki on haasteellista ja yhä enemmän on perheitä, joissa painitaan samaan aikaan monien eri ongelmien kanssa. Köyhien lapsiperheiden osuus on kasvanut selkeästi ja Suomessa on pohjoismaista eniten runsasta päihteiden käyttöä sekä perheväkivaltaa. Yli puolet pienten lasten vanhemmista ovat olleet huolissaan omasta jaksamisesta vanhempana sekä kolmannes on ollut huolissaan perheen yhteisen ajan riittämättömyydestä, oman maltin menettämisestä ja omista vanhemmuuden taidoistaan. Lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä huolia tunnistetaan hyvin äitiys- ja lastenneuvoloissa, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja kouluterveydenhuollossa ja niihin vanhemmat kokevat saavansa apua. Vanhemmuuteen liittyvissä huolissa kuten parisuhdeongelmissa tai päihde- ja mielenterveysongelmissa, vanhemmat kokevat saavansa huonosti apua. Vanhemmuuden vahvistaminen, ongelmien varhainen tunnistaminen sekä niiden kasvamisen ehkäisy ovat asioita, joihin tarvitaan uusia ratkaisuja. Toimintatapoja on pyritty monipuolistamaan ja varhaista tukea ja erityispalveluja on tuotu varhaiskasvatukseen ja kouluihin, joissa suurin osa lapsista ja nuorista on ison osan päivästänsä. Ehkäisevien palvelujen kehittämistä peruspalveluissa on painotettu kansallisissa ohjelmissa ja strategioissa, mutta niiden kehittämistä tulee jatkaa. (Perälä ym. 2012. 12–13.)

6.3 Moniammatillisen työryhmän yhteinen tavoite ja kieli

Moniammatillisen tiimin yhteisen tavoitteen luominen on haastavaa. Ryhmän tulisi rakentaa yhteistä kognitiota keskustellen, eikä pelkästään vaihtaa ideoita tai koor-

dinoida toimintaa. Moniammatillisessa ryhmässä toimimisen perusongelma voi olla yhteisen kielen ja käsitteiden puuttuminen, joka haastaa ryhmän jäsenten yhteistä ymmärrystä. Kaikkien ryhmän jäsenten tulisi ymmärtää käytettyjen termien tarkoitus sekä muodostaa yhteinen tulkinta siitä, mitä on tapahtumassa ja mitä ollaan tekemässä. Moniammatillisten ryhmien jäsenillä on luultavasti aina erilaisia uskomuksia, perspektiivejä ja arvostuksia. Jokaisella asiantuntijalla on kehittynyt oman koulutuksensa myötä oma arvomaailma, ajattelutapa ja kieli. Sosiaali- ja terveysalan asiantuntijoilla voi olla hyvin epäselvät reviirien rajat, joka aiheuttaa epäselvyyttä omasta työnkuvasta tiimissä. Työryhmässä olisikin sovittava, miten päätökset yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi tehdään. Asiantuntijoiden omat asenteet vaikuttavat myös ryhmässä tapahtuvaan keskusteluun. Asenne ammattiryhmää tai tiettyä tiedettä kohtaan voi esimerkiksi vaikuttaa siihen, miten tämän edustajan mielipiteeseen suhtaudutaan. Asiantuntijoiden erilaisten taustojen takia moniammatillisen työryhmän ilmapiirin tulisi olla kannustava ja avoin. Asiantuntijoiden tulee myös tunnistaa oma asiantuntijuutensa ja tuoda keskusteluun omat tietonsa ymmärrettävästi, sekä heidän on osattava kuunnella muita ryhmän jäseniä avoimin mielin. Asiantuntijan on osattava luottaa toisen asiantuntijan osaamiseen. (Isoheranen 2005, 101–102.)

6.4 Toiminnan arviointi ja kehittäminen

Moniammatillinen työryhmä tarvitsee jatkuvasti tietoa oman toimintansa onnistumisesta. Asiakkaat, ympäristö sekä oma organisaatio ja tiiminjäsenet antavat arvokasta tietoa toiminnan kehittämiseksi. Tällöin voidaan puhua oppivasta organisaatiosta, kun se käyttää palautetta hyödykseen, kehittyy ja muuttuu sen myötä. Se ei jämahdä vanhoihin tuttuihin kaavoihin, vaan oppii jatkuvasti ympäristöstään ja itsestään. Tiimin ja oman työnsä arviointi on myös tarpeen, joka tarkastelun jälkeen mahdollistaa vaadittavat toiminnan muutokset. Nykyisin yksi asiantuntijan keskeinen taito on kyky reflektoida omaa toimintaa. Sitä analysoidaan sen aikana tai sen jälkeen, joka auttaa huomaamaan erilaisia toimintatapoja ja tekemään valintoja. Asiantuntijan reflektoidessa omaa toimintaansa, hänellä on myös halua kehittää ja muuttaa sitä. Koko työryhmän olisi hyvä analysoida toimintaansa, joko yksin tai yhdessä, toiminnan aikana tai sen jälkeen. Se kehittää yhdessä toimimis-

ta ja sosiaalisia taitoja. Oman toiminnan arvioinnilla on vaikutusta työryhmän toimintaan jatkossa ja se voi toiminnan kehityksen lisäksi vaikuttaa ajattelutapojen tai näkemysten muutokseen. Kaikkein tehokkainta on, kun oppiminen tapahtuu oman kokemisen kautta, jota seuraa arviointi. Tästä kehittyy halu oppia ja kehittää toimintaa. Uusi tieto tai palaute auttaa ajattelemaan asiaa laajemmin ja havaitsemaan uusia toimintatapoja tai ideoita ja soveltamaan niitä omaan toimintaan. Ajattelutavan ja toiminnan muutos on syvällistä oppimista. (Isoherranen 2005, 125–127.)

7 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimuksen lähtökohta ja tavoitteet

Neuvokas perhe -elintapaohjausmalli on Suomen Sydänliiton alainen ja se on terveyden edistämisen kärkihanke, joka saa valtionavustusta. Sydänliitto kouluttaa koko Suomen laajuudessa kaikki terveydenhoitajat Neuvokas perhe -materiaalin käyttöön. Alueellisena osahankkeena Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri vahvistaa lapsiperheiden elintapaohjausta kehittämällä monialaista työtä ja yhtenäistämällä toimintatapoja ja -menetelmiä eri toimijoiden välillä. Alueellisen hankkeen tavoitteena on vahvistaa neuvolatoiminnan, varhaiskasvatuksen sekä muiden perhetoimijoiden työtä monialaisen työn mallien mukaisesti. Lapsiperheiden elintapaohjauksessa nähdään myös muiden toimijoiden kuten seurakunnan, harrasteseurojen ja järjestötoiminnan vaikutusmahdollisuus tärkeänä. Hankkeessa mukana olevien kuntien tiimit ovat osallistuneet hankkeen puitteissa järjestettyihin työpajoihin, joissa on ollut teemoina monialaisen työn rakentaminen, neuvokas perhe, liikunta: ilo kasvaa liikkuen sekä Sapere-menetelmä ja ravitsemus.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voidaanko Sapere ja Neuvokas perhe -menetelmää käyttää monialaisesti varhaiskasvatusikäisten lasten parissa, sekä tutkia miten Neuvokas perhe -hankkeessa mukana olevat toimijat ovat hyödyntäneet näitä menetelmiä omissa töissään. Tätä tarkastellaan erityisesti terveellisen ravitsemuksen ja elintapaohjauksen näkökulmasta. Lisäksi tarkastellaan, miten elintapaohjaus omaksutaan omaan ammattiin ja työhön kuuluvaksi. Haluttiin myös selvittää toimijoiden ajatuksia siitä, miten monialaista työtä tulisi kehittää kunnassa ja miten hankkeen aikainen työ saataisiin säilymään ja vakiintumaan eri toimijoiden työtavoiksi. Monialaisuus näkyy työssä terveydenhuollon, varhaiskasvatuksen sekä järjestö- tai seuraedustuksen osallisuudella hankkeessa.

Ydinajatuksena on ollut löytää oman alansa ammattilaisten työtavoista ja kokemuksista asioita, joita voitaisiin hyödyntää monialaisesti. Toisaalta on haluttu myös kerätä kokemuksia ja ajatuksia mahdollisista haasteista Neuvokas perhe ja Sapere -menetelmien käytettävyydestä erilaisissa tilanteissa. Haastateltavat toivat hyvin

omia näkemyksiään esille omista onnistumisistaan, mutta myös haasteita, joita kohdataan tai jotka voivat olla hidasteena menetelmien käytölle.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää hankkeen jälkeen monialaisen yhteistyön edistämiseen ja hankkeen aikana tehdyn työn säilyttämiseen. Työn avulla hankkeessa mukana olevat tiimit voivat saada uusia näkökulmia oman kuntansa monialaisen tiimin ylläpitämiseen ja yhteistyöhön.

7.2 Tutkimusaineisto, käytetyt menetelmät ja aineiston käsittely

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista otetta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan tutkittavaa kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161).

Haastatteluiden tulokset analysoitiin sisällön analyysillä. Sen tarkoituksena on etsiä tekstin merkityksiä ja saada tutkittavasta asiasta kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–104).

Tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua ja kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti. Haastattelurunko (Liite 1) jaettiin aihepiireiltään kolmeen erilaiseen teemaan: neuvokas perhe, Sapere-menetelmä sekä monialaisuus. Tutkimuksessa on haastateltu Neuvokas Perhe -hankkeessa mukana olevien kuntien tiimien yhdyshenkilöt puhelinhaastatteluilla joulukuun 2017 ja tammikuun 2018 aikana. Tutkimuksen aineistona ovat nämä haastattelut. Hankkeessa mukana olevat kunnat olivat Alavus, Ilmajoki, Isojoki, kauhajoki, Kauhava, karijoki, Kurikka, Teuva sekä Järvi-pohjanmaan perusturva, joka järjestää ja tuottaa Alajärven ja Vimpelin sosiaali- ja terveystalvelut. Puhelinhaastatteluihin päädyttiin siksi, että haastateltavat työskentelevät ympäri maakuntaa ja etäisyydet ovat pitkiä, mikä vaikeuttaa perinteisen haastattelun toteuttamista. Yhdyshenkilöitä oli yhteensä 9 henkilöä, joilla jokaisella on oman kuntansa monialainen tiimi, johon kuuluu yhdyshenkilön lisäksi 3–7 henkilöä. Tiimeissä on jäseniä varhaiskasvatuksesta, neuvolasta, Mannerheimin Lastensuojeluliitosta, seurakunnasta, 4H- yhdistyksestä, kansalaisopistosta ja urheiluseurasta.

Ennen haastattelurungon tekemistä perehdyttiin teoria-aineistoihin, itse hankkeeseen sekä siihen, mitä toimeksiantaja halusi selvittää. Haastattelurunkoa jäsenneltiin yhdessä toimeksiantajan sekä työn ohjaajan kanssa. Toimeksiantajan kanssa sovittiin etukäteen haastateltavat henkilöt, joita hän myös informoi asiasta. Haastatteluista tiedotettiin tiimien yhdyshenkilöitä hankkeen aikana järjestetyssä työpaikassa. Tämän jälkeen yhdyshenkilöihin oltiin vielä yhteydessä sähköpostin välityksellä, jolloin sovittiin haastatteluajankohdat. Tässä yhteydenotossa myös informoitiin haastattelun tarkoitusta, keskusteltavia aihepiirejä sekä nauhoittamista ja tallenteiden käyttöä.

Haastattelut tallennettiin puhelimella ja niihin kului aikaa noin 15–30 minuuttia yhtä haastattelua kohden. Haastateltavat kertoivat avoimesti ja monipuolisesti kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Osaan kysymyksistä vastattiin lyhyesti ja ytimekkäästi tai ei osattu oikein vastata mitään, oman kokemuksen puuttumisen vuoksi. Osa kysymyksistä herätti keskustelua ja pohdintaa laajemmin, jopa ehkä kysymyksen ulkopuolelle. Osa tästä materiaalista on kuitenkin otettu työhön mukaan asian merkityksellisyyden vuoksi.

Haastattelut litteroitiin, minkä yhteydessä ne numeroitiin analyysivaihetta varten. Haastatteluista saatua materiaalia jäsenneltiin sisällön analyysin mukaan. Vastaukset taulukoitiin sanasta sanaan, jonka jälkeen niistä karsittiin tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat. Tämän jälkeen aineistoa luettiin, jäsenneltiin teemoittain ja ryhmiteltiin haastattelurungon mukaiseen järjestykseen. Aineistot käytiin läpi kysymys kerrallaan ja niistä etsittiin eroavaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä. Aineistosta haettiin vastauksia seuraavanlaisiin kysymyksiin: Neuvokas perhe -menetelmän käytöstä saatu palaute, miten asiakkaat ovat ottaneet elintapaohjausta vastaan eri alan ammattilaisilta, Neuvokas perhe -materiaalista saatu hyöty omaan työhön, Sapere-menetelmän toimivuus monialaisena työmenetelmänä ja menetelmän mahdolliset käyttöönottohaasteet, vanhempien tietämys Sapere-menetelmään liittyen, vastaajan oma ravitsemustietämys ja lisätiedon tarve, miten monialaista yhteistyötä tulisi kehittää kunnassa, miten vastaajat kokivat lapsiperheiden elintapaohjauksen kuuluvan omaan työnkuvaan, miten hankkeen aikainen työ saadaan säilymään ja miten sitä tulee jatkossa kehittää sekä oman tiimin onnistuminen hanketyössä. Haastattelut on analysoitu anonymisti.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavia oli yhteensä 9 henkilöä, jotka ovat hankkeessa mukana olevien tiimien yhdyshenkilöitä. Haastateltavat olivat kaikki naisia ja iältään 38–60 ikävuosien väliltä. Haastateltavien koulutustaustalta löytyi sosionomeja, lastentarhanopettajia ja terveydenhoitajia ja heidän nykyisiä työtehtäviään olivat varhaiskasvatusjohtaja, varhaiskasvatuksen alue-esimies, vastaava päiväkodin opettaja, hyvinvointikoordinaattori, terveydenhoitaja, päivähoidon ohjaaja, päiväkodin johtaja, ja varhaiskasvatuksen aluejohtaja. Työvuosia heiltä löytyi näistä tehtävistä 5 vuodesta 35 vuoteen.

8.2 Neuvokas perhe -menetelmä monialaisena työmenetelmänä

Neuvokas perhe -materiaalit koettiin helposti ymmärrettäviksi ja käytettäviksi, jolloin ne soveltuisivat myös monialaiseen hyödyntämiseen.

Haastateltavia pyydettiin kertomaan, minkälaista palautetta he olivat saaneet Neuvokas perhe -menetelmien käytöstä asiakkailtaan. Haastateltavat, tiimien yhdyshenkilöt olivat saaneet yleisesti ottaen aika vähän palautetta asiakkailta. Useamman haastateltavan työnkuva oli sellainen, ettei hän varsinaisesti ollut paljoa tekemisissä lasten huoltajien kanssa, joilta olisi voinut saada suoraan palautetta. Palautetta oli kuitenkin tullut kiertotietä ja sitä olivat antaneet myös omat työkaverit tai alaiset. Neuvokas perhe -menetelmien käytöstä oli noussut ajatuksia työntekijöiden keskuudessa ja palaute oli ollut vaihtelevaa. Osalla haastateltavien tiimeistä Neuvokas perhe -menetelmien kokeileminen ja käyttöönotto oli ollut vielä hyvin pienimuotoista ja koko prosessi oli vielä alkutekijöissä. Tästä johtuen palautetta oli saatu niukasti.

Niitä liikuntakortteja ne käytti siinä työssä ja palaute oli vaihtelevaa, että ei tässä ollut mitään uutta ja ei oikein saanu selkoa. Ja osa oli sitte tuota sitä mieltä, että oli hyvä juttu ja oli keksiny sitte paljon niinku lisää siihen.

No neuvokas perhe korttiahon ollaan jaettu ja siitä tulee, siitä pääsääntöisesti perheiltä tulee.. ne ei ihan lämpene sille kortille. Ne ei oo ihan niihin kysymyksiin tyytyväisiä ja he kokee vähän, että se ei oo ihan hyvä.

Mitä me näille kolmannen sektorin edustajille tiedotettiin niin ne tykkäsi siitä ja totes, että oli tosi hyvä ja löysi sieltä semmoisia niinku materiaalia, mitä voi käyttää sitte omissa toiminnoissa.

Yksi haastateltavista oli huomannut, että lempeä lähestymistapa on ollut hyvä, kun tietoa on jaettu vanhemmille. Hyvänä asiana pidettiin myös sitä, että samaa tietoa jaetaan lapsiperheille eri paikoista, jolloin asiat aina palaavat uudestaan huoltajien mieleen. Tiedon jakamisessa on myös helppo käyttää yhteisiä opittuja ja ymmärrettäviä termejä, jolloin vanhemmat osaavat yhdistää eri paikoissa puhuttuja asioita.

Tietysti vanhemmat ja asiakkaat ovat siitä jollakin lailla tykänneet, ettei se ole tuputtamista. Koska me ollaan ensisijaisesti nyt jaettu sitä tietoa sillä lailla hissun kissun.. elikkä ei olla menty luennoimaan sormi ojossa, että teidän pitää toimia näin.

Mun mielestä on hyvä, että sitä (tietoa) tulee molemmasta suunnasta. Sitä tulee sekä täältä päivähoiton puolelta että neuvolasta, niin se on parempi juttu se.

Kukaan haastateltavista ei osannut verrata, onko elintapaohjauksen antajan ammatilla merkitystä ohjauksen vastaanottajalle. Eli ei osattu sanoa, ottavatko asiakkaat elintapaohjausta hyvin vastaan kaikilta, jotka sitä ovat antaneet. Oletukseni, että terveydenhoitajan neuvoihin luotettaisiin enemmän kuin esimerkiksi varhaiskasvatuksen työntekijän tai kolmannen sektorin vaikuttajan. Muutama haastateltavista arvioi asiaa näin:

No en pysty kyllä vertaamaan. Että ollaan tosiaan meidän tiimi, jotka tässä on niin tosi eri puolilla kaupunkia töissä. Ja ei oo sitte näistä palautteista kerrottu, että tosiaan neuvolan puolelta ja sosiaalipuolelta ja sitte liikuntatoimen puolelta ja päivähoidosta on jaettu näitä tietoja. Mutta en osaa sitte verrata, että kuinka vanhemmat ovat sitte niihin suhtautunu ja lähteneet sitte vaikka itte ettimään sitä tietoa aktiivisesti.

Kyllä se varmaan voi vähäsen toisaalta vaikuttaa. Ja meilläkin oikeastaan päiväkodissa on panostettu paljon liikkumiseen, siihen että saa

touhata, liikkua ja painiakin päiväkodissa. Että siitä on vanhemmilta tullu aivan ihanaa palautetta et ne on tykänny tosi kovasti, että lapsia ei kielletä, että annetaan niinku touhata ja tehdä.

No en osaa tuon tyyppistä vertailua tehdä, kun en sitte taas päiväkodin väen kans oo niin tiiviisti tekemisissä. Ja vähän veikkaan, että se semmoinen elintapaohjaus, siinä pitää olla aina sillä asiakkaalla tilaus, että se elintapaohjaus menee läpi. Ja silloin, kun se tilaus lähtee asiakkaasta, niin silloinhan ne yleensä mielellään kuuntelee, mitä on keskusteltavaa sen asiakkaan kanssa.

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma keskusteluissa henkilökunta nostaa esiin uneen, lepoon, liikuntaan ja ruokailuun liittyviä asioita ja niiden merkitystä lapsen hyvinvoinnin kannalta. Jos lapsella on jo isompaa huolta näihin asioihin liittyen, henkilökunta ottaa siinä tapauksessa ihan ohjauksellista otetta asian käsittelyyn. Neuvokas perhe -nettisivuja pidettiin myös hyvänä kohteena, johon haluttiin ohjata huoltajia tutustumaan, jos sieltä löytyisi vinkkiä johonkin mieltä painavaan asiaan.

Ihan hyvää palautetta siitä on tullut, että osataan kuitenkin olla semmoisia ikään kuin korrekteja sitten siinä, mutta kuitenkin tuoda sitä vähän niin kuin hyvinvoinnin kautta sitä ohjausta siihen mukaan. Äiti täällä meillä kertoi, että lapsi ei muuta kuin vaan tykkää pelata ja maakoilla ja oli kyllä ihan huomattavasti ylipainoinen.. ja sitten täällä nauttikin liikuntahetkistä aivan suunnattomasti. Niin oli jotenkin henkilökunnallakin kiva viedä sitä viestiä eteenpäin. Että jos hän nauttii pelaamisesta sohvalla, niin hän nauttii myös tästä liikunnasta, että se olis kiva jos sitäkin sais sitte enempi.

Ja tosiaan kun käydään näitä varhaiskasvatussuunnitelma - keskusteluja lasten ja perheitten kans, niin sitten ehkä siellä joku osaa noukkia sieltä sen hyvän, vaikka linkkivinkin johonkin näistä foorumeista.

Haastateltavilta tiedusteltiin, että mitä apua he ovat kokeneet saaneensa työhönsä Neuvokas perhe -materiaalista. Materiaalista on innostuttu ja sitä on pidetty kauniina, hyvänä ja turvallisena siinä mielessä, että se perustuu ravitsemussuosituksiin ja on tutkittua tietoa. Nettisivuja pidettiin myös hyvänä ja sinne on ollut helppo ohjata asiakkaita. Myös elintapaohjaukseen on Neuvokas perhe -materiaalista löydetty apua. Materiaaleja on hyödynnetty erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa ja niitä on ollut mukava ja helppo käyttää.

Paljon just tähän elintapaohjaukseen, koska se ei varsinaisesti varhaiskasvatuksessa ole sitä omaa osaamisalaa, niin siihen on tullut tosi paljon sellaista käytännön materiaalia ja ohjeistusta. Ja varsinkin niitä tapoja viedä sitä asiaa eteenpäin.

No ehkä varmaan se ilo kasvaa liikkuen, ne liikuntamateriaalit on varmasti semmoisia ihan oikein perusmateriaaleja, mitä me pystytään hyödyntämään sellaisenaan ihan täysin. Ja vanhenpainillas käytettiin myös ihan näitä neuvokas perheen vanhemmille tarkoitettuja tiedotteita.

Neuvokas perhe hankkeen sivuilta löytyy kaikennäköistä materiaalia, mitä voi hyödyntää erilaisissa tilaisuuksissa. Aina sellainen valmis tehty materiaali, vaikkapa siitä, että lasten kanssa voi yhdessä miettiä, että kuinka paljon mä katton televisiota tai kuinka mä liikun tai mikä on kivaa liikkumista, ni se on aina positiivista.

8.3 Sapere-ruokakasvatusmenetelmä monialaisena työmenetelmänä

Hankkeen aikana käydyt työpajat ja niistä saadut opit ovat nostaneet myös uutta innostusta toteuttaa aikaisemmin suunniteltuja asioita, jotka ovat jääneet ”pöytälaatikkoon”. Muutamissa haastattelussa tuli ilmi, että Sapere-menetelmää ja ruokakasvatusta on yleisesti ottaen pohdittu varhaiskasvatuksessa jo ennen hanketta, mutta suunnitelmia ei ole viety käytäntöön asti. Nyt toimijat ovatkin saaneet työpajasta uutta intoa alkaa toteuttamaan Sapere-menetelmää varhaiskasvatuksessa. Hoppu yms. (2015, 6) toteaa tutkimuksessaan, että päiväkotitarjoaja toimivan ympäristön aistivaraiseen opetukseen ja henkilöstön pedagogiset taidot auttavat kehittämään aktiviteetteja, jotka soveltuvat eri ikäryhmille.

Yks mikä on siinä ehkä se päällimmäisin tällä hetkellä, kun oli tää Sapere, niin me ollaan täällä (kunta) varhaiskasvatuksessa paljon niin kuin mietitty ja pohdittu Saperen käyttöön ottamista. Ja se on ollut aina välillä keskusteluissa pinnalla ja nyt tavallaan tuli niin kuin uudestaan se sysäys sieltä. Me ollaan sovittu, että (henkilö) tulee kertomaan meille tarkemmin Saperesta tammikuulla ja tuota ajateltiin ensi vuonna (2018) lähdetäisi viemään sitä niin kuin vielä enemmän sitten meillä täällä varhaiskasvatuksessa. Otettais ihan käyttöön ja koulutettais kasvattajia siitä.

Meillähän päiväkotitarjoaja ei oo nähnyt eikä tiennyt tästä asiasta ja Saperesta mitään ja nyt meillä on Saperesta tulossa kouluttamaan tänne (kunta).

Viimeksi siellä Neuvokas perheessä (Työpaja), kun oli se niin, kuitenkin lämmitettiin sille ajatukselle ja ruokakasvatukselle ja miten monimuotoista se on, et nyt tulee toteen. Ja sitten tuolta Aksilasta (Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö) tulee myös ravitsemusterapeutti pitämään, et se varmaan lähtee niinku nyt käyntiin meillä. Ja me saatiin jonkinlainen herätys tuon päiväkodin kanssa, koulun väkeä oli myös siinä, niin tuohon ruokakasvatukseen ja Sapereen. Kiinnostuin siitä, se oli tosi mielenkiintoista.

Sapere on tietysti ainakin meillä varhaiskasvatuksessa, kun se on varhaiskasvatukseen kehitetty menetelmä, niin ennestään tietyllä lailla tuttu. Eli siitä on netistä katottu tietoa ja sanotaan, että vuosien varrella se on ollut puheissa esillä, että pitäiskö ja voitaisko sitä ottaa käyttöön. Ja helpottaisko se joidenkin lasten kohdalla esimerkiksi ruokailua ja ruokailutilanteita. Mutta tuota niin, sitä ei olla vielä nyt otettu käyttöön. Toki ollaan mietitty ja pohdittu, että esimerkiksi koulutuksen kautta koko henkilöstölle ensi vuonna (2018), että kaikki tietää mikä se menetelmä on ja kuinka se toimii ja missä tilanteessa sitä voi käyttää.

Muutamissa haastatteluissa pidettiin ruokakasvatusta yhtä tärkeänä kuin muitakin kasvatuksellisia osa-alueita, mutta se ei ole vielä saanut kunnolla jalansijaa varhaiskasvatuksessa. Sapere-menetelmää pidettiin hyvänä ruokakasvatuksen uudistajana varhaiskasvatuksessa. Ruokakasvatuksen merkitystä päiväkodissa pidettiin siitäkin syystä tärkeänä, että jos kotona lapselle ei tarjota monipuolisesti ruokia ja hän ei pääse tutustumaan esimerkiksi vihanneksiin ja hedelmiin, niin varhaiskasvatus voisi mahdollistaa lapselle uusia kokemuksia.

Varhaiskasvatuksella on monta kasvatuksellista tehtävää ja ruokakasvatus on mun mielestä erittäin tärkeä osa siitä, kun se vaikuttaa myös sitte siihen oppimiseen ja muuhun paljon enemmän, kuin ehkä äkkiä ajatteleekaan. Päivähoidossa, varhaiskasvatuksessa huomataan kyllä, että heidän tulee opettaa kirjaimia ja siisteyttä ja muuta, mut ruokakasvatus on uus asia ja sen (Sapere-menetelmän) avulla sitä on saatu sinnepäin markkinoitua.

Ne perheet, joilla omat ruokatavat on ihan absurdeja, niin eihän ne millään neuvolan ohjauksella.. tai niin kuin aika monessa perheessä ne perheen ruokatottumukset eivät muutu, jos ei se lapsi saa mistään niitä makuelämyksiä ja kokeiluja. Päiväkotihan kykenee semmoista tarjoamaan niille lapsille, jotka ei virikkeitä kotona saa.

Yleisesti ottaen oltiin sitä mieltä, että Sapere-menetelmää, tai ainakin osia siitä, voitaisiin käyttää ja hyödyntää esimerkiksi MLL:n tai seurakunnan kerhojen toiminnassa. Osittain sitä siis pidettiin monialaisena työvälineenä, mutta pääpaino menetelmän käytölle, vastausten mukaan on kuitenkin varhaiskasvatuksessa.

Kyllähän sitä sellaista maistattelua ja ruoasta iloitsemista ja kokeilemista voi tehdä missä vaan, siinä pitää olla vaan asian ymmärtävä henkilöstö.

Jotenki mä koen, ehkä se Sapere on sitte taas nimenomaan enempi just varhaiskasvatukseen työväline. Että meillä ei ollu sitte nää muut tiimiläiset, ei päässy siihen Sapere-koulutukseen (työpaja). Ja tuota niin meillä oli päiväkodista sitten edustaja siellä niiden tilalla ja vähän nekin sitten koki, jotka ei silloin päässy paikalle, että se on nimenomaan varhaiskasvatuksen työväline. Mutta en mä usko, että se mikään mahdottomuus olis joissain muissakin toiminnoissa hyödyntää, esimerkiksi perhetyö. Ehkä pääpaino on kuitenkin siellä varhaiskasvatuksessa.

Mä luulen että siinä vois olla aika avainasemassa sen metodin kanssa tuo päiväkotitavalla.

Sapere-menetelmän käyttöönottamisen haasteita varhaiskasvatuksessa pohdittiin ja esille nousi hyvin erilaisia haasteita eri kuntien varhaiskasvatuksessa. Omaa ja työntekijöiden asennetta ja motivaatiota pohdittiin, että nähdäänkö Sapere-menetelmää ja ruokakasvatusta yleisesti ottaen tärkeänä osa-alueena, kun päiväkodeissa on niin paljon muitakin kasvatuksellisia tehtäviä sekä perusarjen pyörittäminen vie oman aikansa. Myös keittiöhenkilökunnan asennetta pohdittiin, että jos kasvatushenkilöstö haluaa jotain eri lailla kuin aikaisemmin, niin tuleeko keittiöhenkilökunta vastaan vai nähdäänkö se pelkästään ylimääräisenä kustannuksena ja lisätyönä.

Toisaalta taas pohdittiin, että haasteita menetelmän käyttöön ottamisessa saattaa tuoda se, että varhaiskasvatuksen tiloissa ei valmisteta ruokaa, vaan se tuodaan esimerkiksi keskuskeittiöltä. Jossa tehdään ruokaa moneen erilaiseen paikkaan muun muassa vanhusten hoitolaitoksiin, jolloin ruoka on monesti tehty ikäihmisille sopivaan muotoon. Onnistuisiko keittiöltä saada ruokaa päiväkoteihin eri muodossa ja esimerkiksi ns. maistelukokeiluja varten.

No en mä usko, et se on ehkä asenteesta kiinni itellä. En mä kyllä näe, että siinä olisi mitään semmoista ylitsepääsemätöntä tai minkä takia sitä ei vois ottaa käyttöön.

Enemmän se on ehkä se asenne meilläkin henkilökunnalla. Meilläkin on kumminkin keski-ikänsä vanhemman puoleista työntekijäporukkaa osa ja sitten on ehkä aika syvälle juurtunut se, että ruoalla ei saa leikkiä. Se on osa sitä Saperea, kun ruoka-aineisiin tutustutaan, niin se voi ollakin se haaste siellä, ei niinkään se menetelmä itsessään.

Mutta tosiaan, kyllä mä sanon, että me tarvittaisi tähän vaikka se olisi-kin varhaiskasvatukselle suunnattu ja niin kuin tuotu ohjelma, niin kyllä mä vähän kaipaisin siihen muitakin hallintokuntia mukaan. Että se koettais oikeasti tärkeäksi ja haluttais vaikuttaa. Aina sitten kuitenkin puhutaan rahasta sitten joka asiassa. Tuntuu, että se sitte äkkiä jää kaikki muu hyvä sen taakse sitte.

Tällä hetkellä mun taloon tulee täältä vanhainkotitasolta ruoka, niiden keittiöltä tulee ruoka. Niin heillä ei tietysti ole kapasiteettia tehdä junioriruokaa, vaan he tekee senioriruokaa. Mikä sitten vaan tuodaan tänne päiväkotiin päiväkotikäisille lapsille. Niin sillä lailla, että joskus niin ku on aika rajalliset otteet siihen, että okei mä haluan tänne sormiruoksi kasviksia, että me voidaan niitä maistella ja tunnustella. Se on aina lisätyö heille ja lisäkustannus heille, vaikka se sitten laskutettais meille jotakin muuta kautta. Mut niinku kyllä mä sillä lailla koen, että tähän pitäis saada sitoutumaan myös niin kun toinen se hallintokunta, mistä sitä ruokaa ostetaan. Et se olis eri asia jos me oltais omas keittiös, ni sitähan vois vaikka mitä sen tilauslistan kautta saada ja päästä sit näihin. Kyllähän totta kai me tähän syksyllä tämmöisiä kasvitutustumisviikkoja ja leipäviikkoja ja tämmöisiä pidetään. Ja täs niinku on koko ajan arjessa mukana, mutta silti kumminkin välillä tuntuu, että aika sidotut kädet on sitte näihin asioihin.

Voidaanko päiväkotia huomioida jotenkin niin kuin erilaisena toimituspaikkana?

Että me voitais vaikuttaa myös itse täällä päivässä niihin lasten juttuihin, niin me ollaan sitte kuitenkin aika pienissä kantimissa, kun meillä ei ole omia keittiöitä ja me saadaan niin valmista kaikki.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, etteivät lasten vanhemmat välttämättä tiedä mikä on Sapere-menetelmä ja mitä sen avulla tehdään. Muutama myös totesi, etteivät kaikki varhaiskasvatuksen työntekijäkään tiedä mikä Sapere-menetelmä on ja uskovat myös saman koskevan keittiöhenkilökuntaa.

En mä usko että vanhemmat niin kauheesti tietää, että eihän ne ny välttämättä tiedä mitä varhaiskasvatuksessa tapahtuu päivän mittaan. Mutta jonkin verran varmasti tietää ne jotka on kiinnostuneita kaiken kaikkiaan uusista asioista.

No mulla olis semmoinen kuvitelma, että aika vähän he varmaan siitä tietää. Mutta se voi olla toki vääräkin kuvitelma. Mutta niin tota vähän meillä puhutaan Saperesta sillai yleisesti ottaen.

Haastateltavat aikoivat informoida lasten huoltajia Sapere-menetelmästä siinä vaiheessa, kun menetelmä otetaan päiväkodeissa käyttöön.

Ajattelisin, että siinä vaiheessa, kun lähetään sitä enemmän viemään, niin varmaan on vanhempia tosi hyvä enemmänkin keskusteluttaa siitä asiasta.

Kyllä suunnitelmissa on, että se ens vuoden aikana (2018) otetaan käyttöön. Niin sitten me jaetaan tietoa vanhemmille, että meillä on tällainen uus työmenetelmä käytössä. Ja se liittyy ruokakasvatukseen ja miten se toimii. Että niin kuin aina kun me periaatteessa otetaan uusia toimintamenetelmiä käyttöön, niin jollakin tasolla me aina niistä vanhemmille tiedotetaan.

Tiedottamisesta ajateltiin myös, että päiväkodin lisäksi voitaisiin Sapere-menetelmästä puhua avoimemmin muuallakin, esimerkiksi neuvolassa tai kerhotyypisessä toiminnassa. Ilmoille heitettiin myös ajatus ihan valtakunnallisen mainoskampanjan tai tiedotuksenkin järjestämisestä, jolloin tieto menetelmästä ja ruokakasvatuksen tärkeydestä leviäisi nopeasti.

No ihan yhtä lailla päiväkodista ja sitte se neuvolakin, että se on kans sellainen missä kaikki lapset käy. Niin sitte tavallaan sieltä sitä infoa antaa, vaikka he ei pysty konkreettisesti toteuttamaan. Tai vastaavasti jotku kerhot tai sen tyyppiset.

No kyllä varmaan nyt päiväkotikohtaisesti muistetaan sanoittaa sitä, että mitä on tehty, niin kyllä varmasti kulkeutuu ja tietoisuus lisääntyy. Ja emmä kyllä yhtään näkis huonona sitä, että jollakin tavalla semmoinen valtakunnallinenki tiedotus ja mainoskampanja ja ehkä jonku hyvän kasvon saaminen siihen, niin hyödyttäis varmasti niinku valtakunnallisestikin. tavallaan, että tulis sitä tietoisuutta siihen.

Monet haastatelluista pitivät ravitsemustietämystään hyvällä tasolla. Mutta mainitsivat, että lisäkoulutus olisi varmasti tarpeen nyt, kun varhaiskasvatuksen ruokasuositukset ovat tulleet. Todettiin myös, että kun itse tietäisi enemmän, niin olisi myös mahdollista tarttua paremmin asioihin, esimerkiksi ruokalistaan liittyviin asioihin tai vanhempien vaatimuksiin oman lapsen ravitsemuksen suhteen. Jotkut vanhemmat haluaisivat noudattaa lapsellaan juuri tietynlaista ruokavaliota, ilman terveydellistä perustetta. Mikä tuo lisähaasteita ruokailun toteuttamisessa, kun ruoka tehdään tietyllä hintaa ja se menee moneen eri kohteeseen. Tärkeänä pidettiin, että myös keittiöhenkilökunnalle esitellään Sapere-menetelmän toimintamalli ja se, että keittiöhenkilökunta pystyisi siihen myös sitoutumaan. Jotta sitä pystytään toteuttamaan omassa työssä kasvattajana.

Varmasti lisäkoulutus olisi tarpeen ja ehkä justiin siitä pienten lasten ruokailusta. Että enemmän jos mietin itse, niin sitä monesti aattelee vaan sitä omaa ruokailua ja minkälaista se olisi niinku hyvänä ruokailuna. Mutta se, että sinne ihan pienten lasten ruokailuun.

No mä arvioin aika hyväksi. Mä oon kauheen kiinnostunu ja ihan henkilökohtaisessakin elämässä kiinnostunu ravitsemuksesta, että totta kai aina lisäkoulutus on hyväksi. Mutta kyllä mä arvioin sen sillä tavalla aika hyväksi ja odotan kovasti niitä uusia suosituksia mitkä on tulossa. Jotenkin, että pääsee niihin käsiksi.

Aina lisätieto on hyvästä. Hyvin tietää, että rasva on rasvaa ja sokeri on sokeria, mutta tuota niin joo. Kyllä varmasti olisi tarpeen niin kuin sitten lisäkoulutus. Ja varmaan semmoinen, että mitä käytännön helpoja juttuja voidaan toteuttaa. Just että jos on joku keittopäivä niin mikä on sen arvo, esimerkiksi sen keittopäivän suhteen. Että sä tiät jos meillä on täällä vaikka aamupalalla puuroa ja sitten keittoruoka. Ja mikä olisi niinku hyvä välipala suhteessa, että sen lapsen kokonaispäivä olisi semmoinen ravintorikas. Kun joskus sitte voi olla tosi runsaat tuota niin päiväkokonaisuudet ja joskus sitte joudutaan kärsimään siitä koulujen puuropäivästä, mikä sitte taas varhaiskasvatuksessa on ihan hirveitä myrkkyä. Kun syödään aamulla puuroa ja päivällä puuroa ja sitte syödään välipalaksi joku kiisseli niin energiaa ei oo kyllä hirveesti. Että olisi sitte itelläkin tietoa vedota niissä ruokalistoissa asioihin, kun ymmärtäis enemmän.

Toisaalta oltiin myös sitä mieltä, että kasvattajien ei tulisikaan puuttua siihen, mitä keittiössä tapahtuu ja ajateltiin, että keittiöhenkilökunnan tulisi saada ravitsemuskoulutusta kasvattajien sijaan, jos siihen on tarvetta.

No jos ajattelee ihan tätä hallinnon työtä, niin tästä tietysti ihan se, et ei millään resurssit riitä ihan kaikkeen. Et tavallaan kyllä mä sit luottaisin siihen, että siihen löytyy niinku muut ammattilaiset, jotka ihan sitten sen.. Ja toivoisin, että sitä annettais myös niin kuin just keittiöhenkilökunnalle. Että hekin niin kuin tavallaan sinne tulis myöskin, koska mä en yhtään tiedä, et kuinka paljon he saavat tällaisia, niin kuin päiväkodin ravitsemussuosituksia. Kuinka paljon heille sitä, et mikä se on se kanava. Et kuuluuko meidän täältä antaa sitä tietämystä keittiöhenkilökunnalle? Koska mun mielestä se pitäis tulla keittiöhenkilökunnalta, joka sen ruoan laittaa ja sen ruoan tänne lähettää, niin se koulutus pitäis tulla niille. Eikä niin että täällä niinku kasvattavat on vastuussa. Totta kai me vastuussa ollaan, mut ei me voida lähteä neuvomaan mun mielestä ravitsemustyöntekijöitä, että mitä siinä lapsen lautasella kuuluu olla.

8.4 Monialaisuus ja sen kehittäminen

Haastateltavat miettivät, millä keinoin monialaista yhteistyötä voitaisiin kehittää, jotta lapsiperheiden elintapaohjaus vahvistuisi kunnassa. Monialaiseen yhteistyöhön kaivattiin enemmän johdonmukaisuutta. Tiimeissä oli huomattu, että yhteistyö ja yhteydenotto olivat tulleet helpommaksi, kun tiimin jäsenet olivat tutustuneet ja olleet tekemissä enemmän. Pienen kunnan etuna pidettiin sitä, että tunnetaan entuudestaan ihmisiä paremmin. Yhteyttä on helpompi ottaa tuttuun ihmiseen ja asioiden hoitaminen sujuu jouhevammin. Kuitenkin oli huomattu, että eri toimijat eivät tiedä toistensa ajankohtaisia asioita. Tärkeänä pidettiin avointa ilmapiiriä ja sitä, että asioita ja tietoja jaetaan eri toimijoiden kesken. Ajateltiin, että yhdessä tiimin kanssa pystytään organisoimaan esimerkiksi erilaisia tapahtumia, jos käytettävissä on myös ulkopuolelta saatua asiantuntijatyötä esimerkiksi luennoitsijan roolissa. Perälän yms. mukaan (2012, 104) kaikkien kehittämistyössä mukana olevien toimijoiden aina työntekijöistä johtajiin, tulee omaksua uudenlainen kehittämiskulttuuri ja heillä tulee olla myös aikaa muun työn ohessa paneutua siihen.

Me ollaan saatu käynnistettyä ihan uudenlaistakin yhteistyötä tämän puitteissa ja toivois kyllä, että se vois jatkua. Ja kyllä me ollaan huomattukin se, että mitä enemmän ollaan oltu tekemisissä niin, että sitten kun opitaan tuntemaan toisemme, se aina helpottuu se yhteistyö sillä.

Yhdessä tekeminen on varmaan se kaikkein oleellisin siinä ja avoin tiedotus. Ja se, että johto toimii myös yhteen hiileen ja samojen periaatteiden pohjalla. Niin näistä se kai jotenkin lähtee.

Että tällaista me ollaan keskusteltu täs meidän tiimissä, että aina ei tiedä mikä on trendi missäkin tahossa. Esimerkiksi, että mikä neuvolatyössä on nyt se mitä he painottaa. Että onko sielä nyt joku rintamaitoruokinta tai sokerit vähille tai mikä sielä nyt on tämänhetkinen semmoinen mitä pidetään tärkeänä. Niin me ei oikeastaan tiedetä toistemme semmoisia tämänhetkisiä trendejä ja linjauksia. Niin tähän tarvittaisiin semmoinen niin sanotusti vuosittain tällainen tapaaminen, missä jokainen kertoisi, että mikä on tällä hetkellä akuuttia ja päällä olevaa asiaa. Ja toiset tulisivat tietoiseksi siitä ja voisivat sitte myös tukea. Kun meki kuitenkin tähän neuvolatyön kanssa yhteistyötä, että samat vanhemmat käy kummassakin. Niin voitais puhua samoilla sanoilla niin se ehkä vahventuisi ne ajatukset sielä.

No kunnassa sitä varmaan pystytään, niin kuin pienessä kunnassa vielä toistaseks tunnetaan toisemme, niin kauan kun ne pysyy tässä omassa kunnassa. Mutta eihän me tiedetä tulevaisuudesta missä meidän ruoka laitetaan. Jos tilanne on tämä kuin se on nyt, niin just tällasilla, järjestämällä koulutuksia, yhteisiä keskustelutilaisuuksia. Ne on ihan puhelinsoiton päässä. Meillä on tulossa tässä just sellainen tota monialainen palaveri aiheesta, niin me pystytään ne kyllä organisoimaan ja järjestämään. Ja jos me saadaan niihin pikkusen ulkopuolista apua. Et tässäkin sitte oli pyydetty ulkopuolelta vähän luennoimaan ravintoasioista. Ja mietin just että sinne vois kutsua sitte vanhempia samaan tilaisuuteen.

No se mitä me viime keväänä koettiin tosi hyväksi ja ajateltiin, että semmoisia täytyis niin kuin jatkaa. Me tehtiin uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa, niin meillä oli semmoiset iltapäivät eri yhteistyökumppaneille. Et meillä oli erikseen neuvolan väki iltapäivä ja sit oli koulu puolen, alakoulun edustajia ja sit oli sosiaalityöntekijöitä omana iltapäivänänsä. Nää oli tosi hyviä ja ajattelisin, et se varmasti vois olla semmoinen toimintatapa, mikä olis hyvä ottaa ihan käytäntöön. Ettei vaan tällaisissa erityisissä tapauksissa, että kun tehdään vasua ja pohditaan yhteistyötä sen kannalta. Niin siinä kohtaa kokoonnutaan, et ihan niin kuin säännölliseksi yhteistyötavaksi.

Osa haastateltavista koki, että varhaiskasvatuksessa on tällä hetkellä kova myllerrys menossa ja useasta paikasta tulee ohjeita ja asioita mitä tulisi kehittää. Mutta toisaalla niitä asioita ei kuitenkaan pidetä varhaiskasvatukseen kuuluvaksi, joka luo hämmennystä. Mitkä asiat kuuluvat nykyiseen työnkuvaan ja mitä asioita pidetään missäkin tärkeänä. Yhden haastateltavan ajatus oli, että nämä muutokset

eivät hetkauta pitkänlinjan varhaiskasvatustyöntekijöitä ja yksinkertaisesti kaikkeen eivät resurssit riitä. Pohdittiin myös tulisiko nykyaikaista lastentarhanopettajan koulutusta kehittää, jotta varhaiskasvatuksessa olisi paremmat edellytykset elintapaohjauksen antamiseen.

Jos ajattelee valtakunnallisesti justiin niin mitä varhaiskasvatuksessa on tällä hetkellä tämä myllerrys ylipäättään menossa, niin ne ei niin kuin kulje käsi kädessä kovin paljoo. Se mitä niinku sitte esimerkiksi lastentarhanopettajien koulutuksesta tällä hetkellä puhutaan ja mitä siihen kuuluu sisältyä ja mitä siihen ei kuulu sisältyä. Jos nyt ajattelee niin kuin lastentarhaopettajakoulutusta, niin tota kyllä mä uskaltaisin sanoa, että tällainen elintapaohjaus ei välttämättä kuulu heidän niin kuin ihan siihen ykkösosaamiseen. Mitä sitten valmistuneilla ihmisillä on, että kyllä siellä on muut asiat jotka näyttelee sitä pääroolia.

Ja sitte tavallaan, sitte tämä niinku vanhempien just tällaiset asiat, että meillä olis keinoja antaa heille elintapaohjausta. Esimerkiksi niin nää kaksi asiaa ei mun mielestä kulje kovin paljoa käsi kädessä. Että on valtavasti hankkeita, jotka niin kuin antais eväitä tällaiseen ja esimerkiksi sosionomi koulus antaa eväitä tällaiseen, mutta sitte toisen pään kautta ne vähän niin kuin lyödään lyttyyn. Että ei meidän kuulukaan tehdä tällaista. Mutta se, että se tavallaan hämmentää ja tuo sitä, että joku niinku kumoaa sen. Et joku sano, ettei tämä ole hyvä asia ja toinen sanoo, et ei ku tämä on se tärkeämpi asia. Henkilökohtaisesti ei se meitä myllerrä mihinkään. Meillä on tavallaan niinku niin pitkän linjan työntekijöitä, että ei se meitä horjuta kauheesti. Että me vaan ihmetellään, että tuolta suunnasta tulee tuollaista ja tuolta tuollaista ja tuolta tuollaista. Ja sit me toimitaan sen oman ajatuksen mukaan ja sitä omaa työtä kehittäen ja sillai et ei voi ihan kaikkeen lähteä mukaan.

Pienellä paikkakunnalla nähtiin haasteena se, että päiväkodeihin ei ole mahdollisuutta saada monialaisesti työntekijöitä, koska työntekijöissä ei ole juurikaan valinnan varaa. Ihanteellisena pidettiin tilannetta, ”jos päiväkodeissa vois työskennellä just monialaisesti ihmisiä”. Työntekijöillä olisi erilaisia opintotaustoja, jolloin työntekijät voisivat jakaa omaa tietämystään myös muille.

Tämän varhaiskasvatusmyllerryksen tuloksena osa koki, että ”kasvattajien ne vaatimukset ovat, niin suuret tuon uuden vasun myötä”, että kaikki ylimääräinen jää toissijaiseksi. Ylimääräisenä ajateltiin ehkä tätä perheiden elintapaohjausta ja siihen liittyviä menetelmiä kuten Saperea. Niitä ei varsinaisesti itse koettu ylimääräiseksi, vaan hyvinkin tarpeelliseksi ja työhön kuuluvaksi, mutta selvästi haastatte- luista ilmeni se asia, että millä resursseilla näitä ehditään toteuttamaan.

Kaikki haastateltavat mielsivät elintapaohjauksen kuuluvan omaan työnkuvaan. Ainakin jollain tavalla se linkittyi kaikkien työhön. Kuitenkin varhaiskasvatustyössä nähtiin selvä raja neuvolan työhön nähden, että neuvolassa osaaminen on selkeästi terveydenhuollollista ja varhaiskasvatuksessa lähtökohta on lähinnä näiden ohjeiden tukemista.

No kyllä se mun mielestä kuuluu aika isonakin osana ja tavallaan sitte välillisesti, kun vie ite sitä tietoa eteenpäin varhaiskasvatuksen työntekijöille ni sitä kautta. Sehän on aika olennainen osa kun yhteistyötä vanhempien kanssa tehdään, että annetaan elintapaohjaustakin.

Kun mä oon alue-esimiehenä, että se ei ehkä sillaa suoranaisesti, mutta kyllä mä sitte aina pyrin siihen tarttumaan tilanteen mukaan. Että jos esimerkiksi joku asiakas jonka kans keskustelee jostain asiasta, niin jos tilaisuus on tai asia sitä liippaa niin ilman muuta ohjaan ja kerro heille, mikä olis esimerkiksi paras vaihtoehto missäkin tilanteessa tai tämmöistä. Et välttämättä ei suoranaisesti, mutta tilaisuuden mukaan siihen tartutaan.

No kyllä se siinä mielessä, että jos ajattelee, että meidän kaiken työn perustana on hyvinvoiva lapsi. Niin siinä on kyllä aika paljon sellaisia osa-alueita, että mistä löytyy sitä linkitystä. Että kyllä se niin kuin osataan kuuluu. Mutta tietysti ihan kaikki se semmoinen, ihan semmoinen terveydenhuollollinen tai semmoinen, että kyllä siinä semmoinen tietty raja kuitenkin sinne neuvolaankin on, kun me ollaan kuitenkin sitten varhaiskasvatuksen puolella.

Elintapaohjaukseen liittyvät käytännön asiat ja vinkit koettiin tärkeäksi osaksi omaa työtä, varsinkin nuorten perheiden ja vaikeassa elämäntilanteessa olevien perheiden kohdalla. Kuitenkin elintapaohjauksen ajateltiin sopivan ihan tavallisillekin perheille ennaltaehkäisevänä toimena, vaikka mitään huolta ei olisikaan. Lasten huoltajia nähdään kuitenkin usein, lähes joka päivä, kun lapsia tuodaan ja haetaan. Heihin syntyy jonkinlainen suhde, jolloin heille on myös helppo jutella ja he myös kuuntelevat.

Varsinkin omassa talossa, mikä on vuorohoitoyksikkö ja paljon yksinhuoltajia, paljon eronneita, paljon nuoria vanhempia niin kyl meidän pitää niinku tässä työssä sitä paljon käyttää. Että se ei tiesti aina sitten.. pääsääntöisesti menee tähän päivärytmin tyyppiseen juttuun. Mutta kyllä sieltä taustalta tulee kuitenkin sit vielä nämä ruokailut ja lepo ja liikkuminen.

Mut just se perheidenkin semmoinen, tavallisten perheitten tavallinen tukeminen, niin se nousee aina vaan enemmän ja enemmän. Enää ei voi aatella, että tää maalaisjärjellä menee tai talonpoikaisajatuksella nää menee läpi. Että näitä pitää tuoda tällaisiin käytännön pieniä juttuja, mitkä voi tuntua itestä ja tällasista kokeneista ammattilaisista, jotka on tehnyt vuosia työtä vähän jopa semmoiselta niinku liian yksityiskohtaisilta tarkoilta neuvoilta. Mutta ne voivat olla aivan uutta juttua näille nuorille, nuorille perheille.

No kyllä se kuuluu joo. Varmaan niinku henkilökunnalla on ihan päivittäin sellaista, tai ehkä ei lähes päivittäin, mut paljon on sitä, että vanhemmat ihan kysyy neuvoa johonkin asiaan. Tai sitte henkilökunta kertoo, mitä täällä on tehty ja sitte tavallaan se on meidän työtä ja velvollisuuskkin sitte ohjata niitä perheitä kyllä.

Varhaiskasvatustyössä nähtiin myös sellainen puoli, että lasten kanssa tekemisissä olevat voivat monesti huomata erilaisia huolia, esimerkiksi lapsen puheen kehityksessä. Jolloin niistä voidaan puhua vanhemmille ja ohjata heitä neuvolan puolelle, jonka kautta päästään tarpeen mukaan tutkimuksiin. Neuvolassa käydään kuitenkin yli kahden vuoden ikäisenä pääsääntöisesti vain kerran vuodessa, niin terveydenhoitajalla ei ole välttämättä mahdollisuutta havaita haasteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 33) on huomioitu monialaisen yhteistyön tärkeys, varsinkin kuin jollain herää epäily lapsen hyvinvoinnista.

Kun lapsissa on aika paljon semmoista, varhaiskasvatusiässä on semmoista mutu-tuntumaa. Että tässä ei ny kaikki oo kohdallansa. Että varmasti nyt jotain tulee eteen hankaluuksia, ehkä tuolla opillisella puolella. Sitten kun mennään kouluun, niin ettei se tulis sit ihan yllätyksenä sielä. Niin tällaisiin kaikkiin kumminkin pitää sitte semmoista neuvoa ja tukea antaa. Että tota ja sitte kun se neuvola on tärkeänä linkkinä sitte taas niissä tällaisissa tutkimuksissa niin sanotusti, niin sitte on tärkeää se yhteistyö. Ja sitte taas meillä täällä joku ennalta ehkäisevä perhetyö mikä meillä toimii tosi matalan kynnyksen palveluna, niin just se että me ollaan tiiviisti niinku keskenämme tekemisissä.

Monialaista työtä ja sen kehittämistä pidettiin yleisti ottaen tärkeänä. Työn jatkuminen ymmärrettiin niin, että se on hankkeen loppumisen jälkeen tiimien omissa käsissä. Silti toivottiin, että olisi jokin taho joka siitä välillä muistuttelisi, koska se voisi pitää paremmin monialaisessa työssä kiinni. Asiaa ajateltiin myös yli kuntarajojen ja mietittiin, että yhteyttä voitaisiin pitää kaikkien hankkeessa mukana olevien tiimien kesken. Tärkeintä olisi kuitenkin pitää yhteyttä oman kuntatiimin kanssa, jotta

tiedetään toisten asioista, mitä asioita on tehty tai suunniteltu ja kävisikö ne myös muihin toimintoihin.

Se, että vaikka mä sanoin, että meillä (kunta) hyvin menee nyt tämä monialainen yhteistyö niin ei koskaan saa jäädä tuudittautumaan siihen, että et kun menee hyvin niin ei tarte tehdä mitään. Kyllähän aina pitää tehdä sen eteen jokaisen töitä ja se pitää kokea tärkeäksi. Että kyllähän näistä kaikesta neuvokas hankkeenkin jutuista aina paistaa läpi se, että kuinka tärkeää se on, että ihmiset tietävät mitä toiset tekevät. Ja uskalletaan ottaa se yhteydenotto sinne toisen tahon työntekijäänkin. Että se semmoinen matalan kynnyksen yhteydenotto ja se semmoinen niin kuin oman huolen puheeksi ottaminen ja jakaminen toisten kans, että sitä pitäis edelleenkin.

Kun meillä on tosiaan niin iso tämä alue missä työskennellään, niin muistais kysyä niin kuin muiltakin vinkkejä. Et ku meillä on se oma tiimi, joka on täs koulutukses ollu, mut sais vielä sieltä kentältä työntekijöitä vinkkiä mitä vois tehdä ja onko niillä ideoita. Ettei se oo vaan me muutama, jotka täs mietitään.

No oikeastaan, vaikka näiden tiimien pysyvyys vois olla se yks että pidettäis huolta siitä, että nää pysyy kasassa. Ja ehkä se semmoinen verkoston luominenkin olis tärkeetä. Että vois vaihtaa kokemuksia, et mitä jossain paikoissa on tehty, vaikka naapurikuntien. Aina tiesti sitä on huomannu, että kauheen isoja verkostoja.. ne ei pysy kasassa, mut sellainen naapuriapu tai naapurituttuus ni vois auttais sitten siinä.

Se että sovitaan esimerkiksi niin kuin jokin tietty aikataulu jollekin tapaamiselle tai otetaan se niin kuin pysyväksi toimintatavaksi. Siellä on vastuuihminen esimerkiksi nimettynä tai jotain tämmöistä ajattelin, että se olisi.

Tulevasta sote- ja maakuntauudistuksesta oltiin kuitenkin huolissaan, että kuinka paljon se tulee vaikeuttamaan monialaisen työn jatkuvuutta, jos asioista ei voida sopia enää pienemmässä mittakaavassa, vaan jokainen asia joudutaan hyväksyttämään jossain kaukana. Sama huoli toistui monessa haastattelussa ja haastateltavilla oli selvää epävarmuutta tulevaisuuden kuvioista. Työntekijöiden osallisuutta ja mahdollisuutta osallistua painotettiin myös. Ettei kaikki kanssakäyminen ja suunnittelu tapahtuisi vain esimiesten kesken.

Siinä mieles, että jos me kovin maakuntaa siirrytään ja aletaan saada kovin iso hallintohimmeli yläpuolellemme, että kaikki, joka ainut asia pitää kysyä jostakin kaukaa, ni kyllähän se silloin katoaa (monialainen

työ). Vaikeutuu varmasti kuvioit. Mutta sitä ei kukaan tiedä että miten tämä hetken päästä rakentuu. Jos pysytään paikallisella tasolla, niin en nää kyllä oikeastaan minkäänlaista uhkaa. (Kunnassa) homma tuntuu, että se pikkuhiljaa lähtee rakentumaan aina vaan tiiviimmäksi. Että kyllä se tarve ja näkemys on sitte taas kaikilla tahoilla vähän saman suuntainen.

Lähinnä mä sitä henkeä mikä täs on noussu, niinku omankin tiimin kesken. Ja se semmoinen ymmärrys ja yhteistyö, niin sen vaalimista pitäis jollakin lailla pystyä pitämään. Ja se mun mielestä pitäis nousta ihan tuolta esimiestaholta se ymmärrys, että kenttätökin tarvitsee tällaisia yhteisiä tapaamisia eikä pelkästään nämä pomot aina keskenään. Kuitenkin sitten monesti se tieto tai yhteistyö jää niitten pomojen yhteiseksi tekemiseksi, eikä se välttämättä sitten jalkaudu tänne arki-kenttätööhön. Mitä taas sitten tehdään paljonkin sellaista, mitä ne pomot ei ehkä tiedä. Että sillä lailla toivoisin semmoista.

Haastateltavat kertoivat omia kokemuksiaan, missä asioissa hankkeen aikainen monialainen tiimi oli onnistunut hyvin. Tärkeänä pidettiin sitä, että hanke toi ihmisiä yhteen. Päädyttiin saman pöydän ääreen pohtimaan yhdessä asioita, tutustuttiin ihmisiin ja hanke nosti yhteishenkeä ja halua tehdä asioita yhdessä. Tiimiläiset olivat olleet mukana onnistuneissa tapahtumissa, joissa oli elintapaohjauksellista otetta mukana. Lapsiperheille suunnatuissa tapahtumissa oli ollut osallistujia kohdallaisen hyvin. Tiimeissä huomattiin, että monialainen työ oli sujuvaa ja varsinkin pienten kuntien tulisi yhdistää voimansa ja järjestää esimerkiksi tapahtumia ja tempauksia lapsiperheille yhdessä. Onnistumisen tunteita herätti myös seurakunnan lapsityölle järjestetty puheeksioton koulutus sekä kolmannen sektorin mukaan saaminen. Yleisesti ottaen myös neuvokas perhe tiedon levittäminen niin lapsiperheisiin kuin muille toimijoille koettiin tärkeänä asiana.

No me on onnistuttu mun mielestä siinä, että me saatiin käynnistettyä semmoista uudenlaista yhteistyötä tuossa niinku perheiden tukemisessa. Eliikkä semmoinen mitä me haaveiltiin ja ehkä ajateltiin, että voisko toteutua niin on jo ottanu konkreettisia askeleita. Se on tuntunut kyllä tosi hyvältä.

Se, että me ollaan yhteistyötä tehty ja saatiin esimerkiksi yks yhteistyölomake laadittu, ihan tuota tässä kesän aikana. Ja sitte, ehkä osaltaan se on vielä vahvistanu tai tiivistänyt sitä yhteistyötä kyllä, että ollaan useammin tavattu. Että kyllä täytyy sanoa sillä tavalla, että jos hanketta ei olisi ollut, niin ei me oltaisi näiden asioiden äärellä istuttu ja niistä keskusteltu ja pohdittu. Tosi tärkeä asia niin kuin ja yks mikä

on semmoinen, että tuota itessään tää neuvokas perhe -menetelmä on ollu semmoinen mistä meillä ei oo ollu varhaiskasvatuksessa kauheasti tietoa. Että se on ollu siellä neuvolamaailmassa tavallaan, missä se on ollu käytössä. Mutta tuota tosiaan se on ollu positiivinen yllätys se neuvokas perhe -menetelmä kans. Että sitä ollaan ny, miten saadaan se rummutettua niille vanhemmille vielä enemmän, että se tulis semmoiseksi osaksi arkea ja tutuksi niin kuin heille kaikille.

No me ollaan järjestetty puheeksioton koulutukset tuonne seurakunnan lapsityöhön. Se on ollu tavallaan, kun tää perus lapsiperheiden kans toimijaväki on aika hyvin koulutettu, niin ollaan menty tänne niinku tavallaan oheiskasvattaviin ja vertaisverkostoihin täs puheeksiotto asias. Ja sitte tietysti se, että varhaiskasvatuksen liikunnallisuutta yritetään lisätä nyt tässä hankkeen avulla. Että sitä kautta saatais jalkautumaan se ilo kasvaa liikkuen. Niin se on todennäköistä ja se on hyvä asia, että se ei nyt jää tähän neuvokas perhe -hankkeeseen tää homma, kun se kuitenkin on sitte loppusuoralla tavallaan.

8.5 Tulosten hyödynnettävyyden arviointi

Työn tulosten hyödynnettävyyden arviointi toteutettiin haastatteleamalla työn toimeksiantajaa. Työn tulokset toimivat hankearvioinnin tukena. Hankearvioinnista saatuja tuloksia tullaan jalostamaan monialaisen elintapaohjauksen työn juurruttamisessa siten, että monialaisen työn tukemiseen osataan suositella riittäviä resursseja sekä aikataulutusta. Lisäksi tuloksia hyödynnetään monialaisen elintapaohjauksen koulutuskokonaisuutta suunniteltaessa.

Toimeksiantaja näkee, että Neuvokas perhe -menetelmän käyttöä monialaisena työmenetelmänä koskevat tulokset vastaavat siihen, mihin työtä tulee jatkossa suunnata monialaisen elintapaohjauksen vahvistamiseksi. Monialaiset työryhmät tarvitsevat tukea monialaisen työn ylläpitämisessä ja hyviä työkaluja, joita voidaan käyttää monialaisesti. Myös vuorovaikutuksen eri toimijoiden välillä tulee olla säännöllistä. Toimeksiantajan mielestä Sapere-menetelmä tulee ottaa vahvemmin mukaan monialaisen elintapaohjauksen koulutuksiin ja jatkossa on mietittävä myös ravitsemusalan ammattilaisten mukana olo monialaisessa elintapaohjauksessa, jolloin pystytään miettimään rooleja ja tehtäviä kokonaisvaltaisemmin.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän työn lähtökohtana oli tarkastella millä tavoin Neuvokas perhe -hankkeen toimijat kokivat Neuvokas perhe sekä Sapere -menetelmien toimivuuden monialaisina työmenetelminä ja mitä apua menetelmät ovat tuoneet haastateltavien työhön ja missä asioissa nähdään vielä haasteita. Tähän työhön haastateltavat valikoituivat toimeksiantajan päätöksellä. Järkevintä oli haastatella jokaisen kunnan niin sanottu yhdyshenkilö, joka pitää omaa tiimiään kasassa. Haastateltavien taustatietoja tarkastellessa voidaan todeta, että hankkeessa mukana olleet yhdyshenkilöt ovat pitkän linjan ammattilaisia omassa työssään. Heillä on paljon työkokemusvuosia ja ammatteihinsa soveltuvat koulutukset taustalla, joten heidän näkemyksensä asioista ovat varmasti kokemusten kautta paikkansapitäviä.

Muutamissa haastatteluissa kävi ilmi, että koko varhaiskasvatus on jonkinlaisessa myllerryksessä ja paljon tapahtuu koko ajan. Jatkuvasti ollaan kehittämässä jotain ja erilaisia hankkeita on meneillään monta. Työntekijöillä alkaa olla selvästi ähky tästä tietotulvasta ja osasta ehkä tuntuikin siltä, että paljon tehdään kaikkea, mutta kukaan ei oikein tiedä, että mitä tai miten. Varhaiskasvatuksen vaatimusten koettiin kasvaneen ja sen myötä ehkä ajateltiin, että varhaiskasvatuksessa tehdään nyt vain ne tärkeimmät asiat ja esimerkiksi ruokakasvatukseen ei ehditä panostamaan tarpeeksi. Pohdittiin myös sitä, että kuinka hyvät resurssit ja osaaminen on lastentarhanopettajilla elintapaohjauksen antamiseen ja kuuluisiko näitä asioita opiskella jo ennen työelämää. Kuitenkin elintapaohjaus miellettiin kuuluvaksi omaan työhön ainakin osittain, jolloin voitaisiin ajatella, että se tulisi kuulua vahvemmin myös lastentarhanopettajien opintoihin. Tällöin voitaisiin helpommin toteuttaa elintapaohjausta myös varhaiskasvatuksessa.

Sapere-menetelmän kohdalla ajateltiin yleisesti, että tietoa tulisi jakaa myös ruokapalveluhenkilökunnalle sekä juurruttaa käytännöt heidän työtapoihinsa, jolloin kasvatushenkilöstö pystyy toteuttamaan menetelmää omassa työssään. Sapere-menetelmän kohdalla voidaan todeta monialaisen yhteistyön tarve myös ruokapalveluhenkilökunnan kanssa. Eri työmenetelmiä ja toimintoja on hankala juurruttaa työyhteisöön, jollei koko työyhteisöä ole otettu huomioon. Vastaajat pitivät omaa ravitsemustietämystään riittävällä tasolla, vaikka osa totesikin, että lisätieto uuden

varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen myötä olisi varmasti tarpeellista. Varhaiskasvatuksessa työskennellessä ei varmastikaan työn puolesta tarvitse paneutua kovin syvään ravitsemustietoon, mutta perustiedot auttavat varmasti ajattelemaan lapsen kehitystä syvällisemmin. Tietämyksen Sapere-menetelmästä ajateltiin olevan heikolla tasolla, jopa osalla varhaiskasvattajista. Lasten vanhempien ei myöskään uskottu tietävän mikä Sapere-menetelmä on ja mitä sen avulla tehdään, jolleivät vanhemmat itse olleet kiinnostuneista ravitsemusasioista. Ajateltiin, että jopa ihan isompi valtakunnallinen mainostaminen sapere-menetelmästä ja ruokakasvatuksesta voisi olla tarpeellinen kasvattamaan ihmisten tietoutta. Ruokakasvatusta voisi harjoittaa kotiloissakin paremmin, kun väestöllä olisi oikeaa tietoa sen hyödyistä.

Sapere-menetelmä miellettiin lähtökohdiltaan varhaiskasvatuksen työmenetelmäksi, mutta siinä nähtiin potentiaalia myös muiden toimijoiden käyttöön. Esimerkiksi 4H -kerhot, seurakunnan päiväkerhot tai MLL:n toiminta, voisivat hyvin poimia Sapere-toimintamallista vinkkejä omiin toimintoihinsa. Tärkeänä pidettiin kuitenkin sitä, että toimintaa ohjaava henkilö on perehtynyt Sapere-menetelmään. Sapere-menetelmä voitaisiin ottaa mukaan kolmannelle sektorille esimerkiksi teemapäivän muodossa tai tapahtumien yhteydessä.

Elintapaohjauksen antamisen koettiin olevan hyödyllistä ihan kaikille, vaikka varsinaisia huolia ei olisikaan. Elintapaohjaus nähtiin siis myös ennaltaehkäisevänä toimena, jolloin voitaisiin ehkäistä tulevia ongelmia. Lähes joka päivä lasten kanssa tekemisissä olevat aikuiset voivat huomata lapsen kehityksessä huolia erilailla, kuin vaikkapa neuvolan terveydenhoitaja. Näissä tilanteissa elintapaohjaus ja monialainen yhteistyö nousevat tärkeiksi seikoiksi.

Johdonmukaisuus ja avoin yhteistyö ovat varmasti niitä avainsanoja, joilla helpotetaan monialaisen yhteistyön kehittämistä. Monialaisen työn kehittämisessä nähtiin tärkeänä, että myös suorittavaa työtä tekevät otetaan vahvasti mukaan tapaamiin ja suunnitteluun. Koska monesti heillä on käytännön kokemusta asioista, mitkä toimivat ja näkemystä miten asioita voitaisiin kehittää, jotta ne toimisivat arjessa. Esimiestasolla ei välttämättä olla niin tiiviisti kiinni suorittavassa työssä, jolloin esimiestasolla tehdyt päätökset ja suunnitelmat eivät välttämättä jalkaudu käytäntötyöhön ilman selviä suunnitelmia ja kaikkien työntekijöiden mukana oloa. Mo-

nialaisen työn kehittämistä tulee jatkaa, vaikka sen jo todettaisiin sujuvan hyvin. Ei voida jäädä polkemaan paikoilleen, koska asiat eivät silloin etene. Yhteistyö ja yhdessä tekeminen tulee myös kaikkien mieltää tärkeäksi asiaksi ja siihen tulee kaikkien yhdessä panostaa, jotta niitä voidaan kehittää. Monialaiselle yhteistyölle ei nähty tulevaisuudessa suuria esteitä tai haasteita. Ainoastaan tulevat sote- ja maakuntauudistukset mietityttävät, että vaikeuttavatko ne paljon käytännön järjestelyitä. Monialainen yhteistyö on yhteinen tahtotila. Kaikkien tulee siihen panostaa ja mieltää se yhteiseksi tavaksi huolehtia hyvien elintapojen opettamisesta lapsille ja lapsiperheille.

10 POHDINTA

Alkuvuodesta 2018 julkaistu Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ja vuonna 2017 julkaistu Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus sekä vuonna 2016 julkaistu syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille ovat tuoneet viime vuosien aikana paljon pohdittavaa, miten lapsemme syövät kotona, päiväkodissa tai koulussa ja miten aikuiset heitä ohjaavat terveyttä edistävissä valinnoissa. Myös vuonna 2015 julkaistu varhaiskasvatuksen uusi liikumis- ja hyvinvointiohjelma – Ilo kasvaa liikkuen, pureutuu varhaiskasvatuksen liikuntaan ja sen merkitykseen lapsen hyvinvoinnille. Näiden julkaisujen myötä voidaan todeta, että Suomessa halutaan panostaa terveempään sukupolveen, joka osaa ja haluaa itsenäisesti tehdä valintoja oman hyvinvointinsa eteen. Paljon on kuitenkin vielä tekemättä. Vaikka nämä terveyden edistämiseen panostavat julkaisut ovat tarpeellisia, niin edelleen me tarvitsemme hyviä toimintamalleja ja -tapoja, joilla pystymme vaikuttamaan lapsiperheiden elintapoihin. Neuvokas perhe -hankkeen avulla pyritään edistämään perheiden elintapaohjausta niin valtakunnallisessa mittakaavassa, kuin myös pienempien osahankkeiden avulla.

Suomalaisten lapsiperheiden ruoka- ja liikuntatottumukset ovat suurella osalla kunnossa, mutta osa perheistä kaipaa vahvempaa tukea omien huonojen elintapojen muuttamiseen. Lapsiperheiden hyvinvointierot ovat edelleen olemassa ja erojen kaventamiseen tarvitaan tehokkaampia toimia.

Kunnan toiminnalla on iso merkitys terveyden edistämisessä, josta voidaan todeta esimerkkinä Seinäjoen kaupungin lihavuus laskuun -ohjelma 2013–2020, jota mallinnetaan myös muihin kuntiin. Se on herättänyt kiinnostusta jopa kansainvälisellä tasolla ja on rantautunut myös Etelä-Korean Souliin. Kolmas sektori on myös tärkeässä roolissa perheiden arjessa, jolloin sen vaikutusta ei voida väheksyä. Esimerkiksi erilaiset liikuntaseurat tukevat nykyisin myös vähävaraisten lapsiperheiden lasten liikuntaa ja mahdollistavat liikunnasta iloitsemista myös heille, joilla ei ole siihen taloudellisia resursseja. Erilaisissa kolmannen sektorin kerhotoiminnoissa, joissa lapsiperheet viettävät vapaa-aikaansa, pystytään myös ohjaamaan terveellisten ruoka- ja liikuntatottumusten kehittymistä. Erilaiset kerhot voivat olla myös vertaistuki-ajatuksella, jolloin vanhemmat saavat tukea muilta vanhemmilta.

Koska tässä tutkimuksessa keskityttiin vain Etelä-Pohjanmaan Neuvokas perhe - osahankkeessa mukana olevien kokemuksiin, voidaan olettaa, että maantieteellisesti eri alueilla voisi olla osittain myös erilaisia näkökantoja monialaiseen työhön sekä Neuvokas perhe ja Sapere -menetelmien käyttöön. Etelä-Pohjanmaalla oli kuitenkin monissa kunnissa aika tiivistäkin monialaista yhteistyötä jo ennen hanketta. Joka osaltaan on varmasti helpottanut yhteistyön tekemistä. Mielestäni tässä tutkimuksessa nousi hyvin esille monialaisella yhteistyöllä saavutettuja tavoitteita ja toisaalta myös niitä haasteita, joiden kanssa tulee vielä tehdä töitä, jotta hyvät käytännöt pystytään saamaan laajempaan käyttöön.

Jälkeenpäin ajateltuna haastattelurungon laadinnassa olisi pitänyt ottaa paremmin huomioon se, että vastaajat ovat eri alojen ammattilaisia ja töissä hyvinkin erilaisissa työpaikoissa. Muutama kysymys oli suunnattu selvästi varhaiskasvatuksen työntekijälle, johon esimerkiksi terveydenhoitajan oli haastavaa vastata. Lisäkysymykset paikkasivat vähän tätä vajetta haastatteluissa. Tästä huolimatta, kysymykset herättivät paljon keskustelua ja pohdintaa, joista osan olen ottanut tähän työhön. Haastattelurunkoa testattiin jonkin verran ennen haastatteluja, mutta siinä vaiheessa nämä huonot kysymysmuodot eivät tulleet esille. Toisaalta voidaan vain arvailla, olisivatko vastaukset olleet erilaisia, jos haasteltavien joukossa olisi ollut myös esimerkiksi kolmannen sektorin edustajia kyseisestä hankkeesta. Näkevätkö kolmannen sektorin edustajat monialaisen työn haasteet ja hyödyt eri näkökulmasta kuin terveydenhoitajat tai varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Ja miten he kokevat oman työnsä merkityksen terveyden edistämisessä.

Kaiken kaikkiaan haastatteluista saatiin runsaasti materiaalia, jota voidaan varmasti hyödyntää monialaisten työmenetelmien kehittämiseen ja menetelmien käyttöönoton helpottamiseen. Työn tuloksista saadaan varmasti materiaalia hankkeen arviointiin ja uskoisin, että myös erilaista näkökulmaa kuin mitä hankkeen oma arviointimateriaali sisältää. Hankearvioinnista saatuja tuloksia hyödynnetään monialaisen työn kehittämiseen. Näkisin, että työ antaa myös näkökulmaa siihen, mitä ammattikunta voidaan sisällyttää tulevaisuudessa monialaiseen yhteistyöhön elintapaohjaukseen liittyen ja mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota, kun suunnitellaan asiakokonaisuuksia omien alojensa ammattilaisille.

Olemme kaikki osaltamme vaikuttamassa lastemme terveyteen.

LÄHTEET

- Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja. [Verkkoartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2017;133(10):1015–21. [Viitattu 27.2.2018]. Saatavana: <http://duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13734>
- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Johdanto. Teoksessa: S, Arffman. & N, Hujala. (toim). Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Dietary guidelines 2015–2020. Everyone has a role in supporting healthy eating patterns. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Office of disease prevention and health promotion. [Viitattu 28.3.2018]. Saatavana: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-3/about/>
- Elintavat ja ravitsemus. 2014. Ravitsemus ja terveys. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2.3.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys>
- Eloranta, A-M., Venäläinen, T., Soininen, S., Jalkanen, H., Kiiskinen, S., Schwab, U., Lakka, T. & Lindi, V. 2016. Food sources of energy and nutrients in Finnish girls and boys 6-8 years of age – the PANIC study. [Verkkojulkaisu]. Food and nutrition research. [Viitattu 10.11.2017]. Saatavana: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/fnr.v60.32444?needAccess=true>
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. 2012. Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. [Verkkojulkaisu]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 49: 2. [Viitattu 19.5.2017]. Saatavana: https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68160/alle_kouluikaisten_ruoankayton_2012.pdf?sequence=1
- Hallituksen kärkihanke. Ei päiväystä. Neuvokas perhe. [Verkkosivu]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 30.5.2017]. Saatavana: <http://www.neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/hallituksen-k%C3%A4rkihanke>
- Hiilloskorpi, H. & Ojala, A. 2014. Urheiluravitsemus nuoruusvaiheessa. Teoksessa: K, Mononen., O, Aarresola., P, Sarkkinen., J, Finni., S, Kalaja., A, Härkönen. & M, Pirttimäki. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Helsinki: Edita Prima oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O. & Sandell, M. 2015. Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. [Verkkojulkaisu]. Food & Nutrition research. [Viitattu 15.11.2017].

Saatavana:

<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/fnr.v59.28795?needAccess=true>

Ilo kasvaa liikkuen, varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma - ohjelma-asiakirja. 2015. Valon julkaisusarja nro 1/2015. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.1.2018]. Saatavana:

<https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>

Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Vantaa: Dark oy.

Jokinen, K. & Saaristo, K. 2006. Suomalainen yhteiskunta. 2 uud. p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit oy.

Jäntti, Anni. 2017. Mihin kuntaa tarvitaan tulevaisuudessa? – Kunta elämisen edellytyksiä luovana itsehallinnollisena paikallisyhteisönä. Teoksessa: I, Nyholm., A, Haveri., K, Majoinen. & M, Pekola-Sjöblom. (toim.) Tulevaisuuden kunta. Acta nro 264. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen kuntaliitto, Tampereen yliopisto, Valtiovarainministeriö. [Viitattu 7.1.2018]. Saatavana:

http://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/acta264_sisalto_ebook.pdf

Kaikkonen, R., Mäki, P., Murto, J., Pentala, O., Hakulinen-Viitanen T. & Laatikainen, T. 2014. Suomalaisten lasten ja lapsiperheiden terveys ja toimintakyky. Teoksessa: J, Lammi-Taskula. & S, Karvonen. (toim). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere -menetelmä päivähoitoon ja ruokakasvatuksen tukena. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. [Viitattu 19.5.2017]. Saatavana:

http://www.jarkipalaa.fi/files/Aistien_avulla_ruokamaailmaan.pdf

Koivusalo, M. 2016. Health in all policies and equity – realising the challenge. A discussion paper for the equity action project. [Verkkojulkaisu]. European journal of public health. Volume 26, Issue suppl_1, 1 November 2016. [Viitattu 12.2.2018]. Saatavana:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127134/Koivusalo_HiAP%20and%20Equity%20-%20realising%20the%20challenge%20%282%29.pdf?sequence=1

Kokko, S. 2016. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Teoksessa: J, Finni., O, Aarresola., T, Jaakkola., S, Kalaja., N, Konttinen., S, Kokko. & T, Sipari. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima oy. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheilijan_polun_lapsuusvaiheen_asiantuntijatyo.pdf

- Koskenvuo, K. 2010 Lapsuudentapahtumat, terveys ja elämäntyytyväisyys teoksessa: U. Hämäläinen. & O. Kangas. (toim.) Perhepiirissä. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Koskinen, J. 2017. Esipuhe. Teoksessa I, Nyholm., A, Haveri., K, Majoinen. & M, Pekola-Sjöblom. (toim.) Tulevaisuuden kunta. Acta nro 264. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen kuntaliitto, Tampereen yliopisto, valtiovarainministeriö. [Viitattu 13.1.2018]. Saatavana: http://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/acta264_sisalto_ebook.pdf
- Kunnat hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä sote-uudistuksessa. 2015. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 18.9.2017]. Saatavana: http://stm.fi/documents/1271139/1332838/Kunnat+hyvinvoinnin+edist%C3%A4j%C3%A4+sote-uudistuksessa+9_2015/b34ff832-323e-4812-8dfe-bf5c470690fa
- Lahtiluoma, S. & Turunen, R. 2011. Kunta ja seurakunta – vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Helsinki: Suomen kuntaliitto, Kirkkohallitus.
- Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi – lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. 2011. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 13.12.2017]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71656/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225477.pdf?sequence=1>
- Leppo, K. 2010. Rakenteellisesta terveystaloudesta HiAP:iin – mikä muuttui Suomessa 1970–2010? Teoksessa: T, Ståhl. & A, Rimpelä. (toim.). Terveystalouden edistäminen – tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 13.2.2018]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1>
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, Annikki., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja – Laatuvaikuttavuutta koulutöihin. Helsinki: Opetushallitus.
- Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista – helppo ja hyvä arki. Helsinki: Gummerus.
- Melkas, T. 2013. Health in all policies as a priority in Finnish health policy: A case study on national health policy development. [Verkkojulkaisu]. Scandinavian Journal of Public Health, 2013;41 (Suppl 11): 3-28. [Viitattu 12.2.2018]. Saatavana: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494812472296>

- Mäki, P., Jousilahti, P., Männistö, S., Raulio, S., Ståhl, T. & Laatikainen, T. 2017. Kunta päättää: Ravitsemus, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kuntalaisten arjessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 22.8.2017]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132065/URN_ISBN_978-952-302-835-7.pdf?sequence=1
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2016. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa – menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Määttä, S., Lehto, R., Nislin, M., Ray, C., Erkkola, M-L., Sajaniemi, N. & Roos, E. 2015. Increased health and well-being in preschools (DAGIS): rationale and design for a randomized controlled trial. [Verkkoartikkeli]. BMC Public Health. [Viitattu 15.4.2018]. saatavana: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-015-1744-z>
- Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori: yhteistyön uudet muodot. Jyväskylä: PS -kustannus.
- Ojala, M. & Arffman, S. 2010. Neuvolan ravitsemuskasvatus. Teoksessa: S, Arffman. & N, Hujala. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ojala, M. & Arffman, S. 2010. Neuvokas perhe – ohjausmenetelmä. Teoksessa: S, Arffman. & N, Hujala. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2010. Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teoksessa: P, Mäki., T, Hakulinen-Viitanen., R, Kaikkonen., P Koponen., M-L, Ovaskainen., R, Sippola., S, Virtanen., T, Laatikainen., & LATE -työryhmä (toim). Lasten terveys LATE -tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Yliopistopaino. [Viitattu 15.11.2017]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>
- Pietilä, A-M., Länsimies- Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2012. Terveystieteiden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa: A-M, Pietilä. (toim). Terveystieteiden edistäminen – teorioista toimintaan. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma pro oy.
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Litmanen, T., Londén, P. & Ruuskanen, P. 2016. Järjestöbarometri 2016 - Järjestöjen tulevaisuus. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. [Viitattu 17.2.2018]. Saatavana: <https://www.stinfo.fi/uutishuone/soste-suomen-sosiaali-ja-terveys-ry/mi?publisherId=4335&itemId=62308389>

- Perälä, M-L., Halme, N., Nykänen, S. & työryhmä. 2012. Lasten, nuorten ja perheiden palveluja yhteensovittava johtaminen. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.8.2017]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90893/THL_OPA019_2012web.pdf?sequence=1
- Ravitsemuksella rakennetaan hyvinvointia ja elinvoimaa kuntiin ja maakuntiin. 12.12.2017. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuuskeskus Evira. [Viitattu 23.2.2018]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemusuutiset/vrnn-kannanotto/>
- Ravitsemuksella hyvinvointia – opas kuntapäätäjille. 2012. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta yhteistyössä Kuntaliiton kanssa. [Viitattu 19.2.2018]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemuksella_hyvinvointia_2.pdf
- Rotko, T., Aho, T., Mustonen, N. & Linnanmäki, E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen suomessa 2007–2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 8/2011. [Viitattu 1.12.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%208.pdf>
- Sallinen, S., Majoinen, K. & Salenius, M. (toim.) 2012. Elinvoimainen ja toimintakykyinen kunta. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Sallinen, S., Majoinen, K. & Seppälä, J. (toim.) 2017. Toimiva kunta, Hyvinvointia! Sivistystä! elinvoimaa! Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Sallis, J. & Owen, N. 2015. Ecological models of health behavior. Teoksessa: K, Glanz., B, Rimer. & K, Viswanath. (toim). Health behavior, theory, research and practice. Fifth edition. [Verkkokirjan esikatselu]. Jossey- Bass a Wiley brand. [Viitattu 28.3.2018]. Saatavana: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=0j4LCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA43&ots=w20ocntCqh&sig=kcGOdh6NDNLNqgK2NVroTMTbAys&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Savola, J., Pönkkö, P. & Heino, M. 2010. Aktiivinen kunta luo mahdollisuuksia. Helsinki: Personal Book.
- Shemeikka, S. 2010. Terveystottumusten muutosta tukeva neuvonta. Teoksessa: A, Aro., M, Mutanen. & M, Uusitupa. (toim.) Ravitsemustiede. 2.–4. painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Siilinjärven pesiksen lasten ja nuorten valmennuksen suunnitelma 2008–2011. ”Siipen juniorivalmentajan opas”. Versio 1.4 / 29.4.2009. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: <http://siipe-com-bin.directo.fi/@Bin/9b0c3f104c3fda7a0ad8cdc5ca53bc9d/1511332054/applicati>

[on/pdf/123449/Siilinjärven Pesiksen lasten ja nuorten valmennuksen suunnitelma 2008 2011 V14.pdf](on/pdf/123449/Siilinjärven_Pesiksen_lasten_ja_nuorten_valmennuksen_suunnitelma_2008_2011_V14.pdf)

Simell, O. & Niinikoski, H. 2010. Lapsuuden ja kasvuiän vaikutukset ravitsemukseen. Teoksessa: A, Aro, M, Mutanen. & M, Uusitupa. (toim.) Ravitsemustiede. 2.–4. painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Sirviö, K. 2012. Lapsiperheiden terveyden edistäminen – osallistamista ja ennakointia. Teoksessa: A-M, Pietilä. (toim.) Terveyden edistäminen - teorioista toimintaan. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma pro oy.

Strengell, K. 2010. Sapere -menetelmä. Teoksessa: S, Arffman. & N, Hujala. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sydänliitto. Neuvokas Perhe, yksi elämä. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.10.2017]. Saatavana: <https://sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 15.10.2017]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuositus. 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.10.2017]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1

Tavoitteet. Ei päiväystä. Sote – uudistuksen tavoitteet. [Verkkosivu]. Helsinki: Valtioneuvosto. [Viitattu 4.3.2018]. Saatavana: <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/tavoitteet>

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 4.2.2018]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1

Toimeksiantaja 2018. 2.5.2018. Neuvokas perhe -hanke. Etelä-pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Aksila. Henkilökohtainen sähköpostiviesti. [Viitattu 3.5.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UKK-instituutti, Osaamista terveysliikunnan edistämiseen. 26.5.2015. Paikallaanolon vähentäminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.4.2018]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/paikallaanolon-vahentaminen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. [Viitattu 7.11.2017]. Saatavana: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelurunko

LIITE 1 Haastattelurunko

Neuvokas perhe

1. Millaista palautetta olet saanut asiakkailtasi Neuvokas Perhe – menetelmistä tai työtavoista?
2. Miten asiakkaat ovat ottaneet elintapaohjausta vastaan eri alan ammattilaisilta?
 - onko asiasta tullut palautetta tiimin jäseniltä?
 - onko esim. elintapaohjauksen antajan ammatilla ollut merkitystä?
3. Mitä apua olet kokenut saaneesi työhösi Neuvokas Perhe – materiaalista?

Sapere

4. Miten Sapere mielestänne toimii monialaisena työmenetelmänä?
 - minkä takia toimii/ ei toimi? Antaisitko esimerkkejä?
5. Onko Sapere – menetelmässä asioita, joita on haasteellista toteuttaa omassa työssäsi?
 - Miten toimintamallia tai menetelmää voisi kehittää, että se palvelisi monialaisesti eri toimijoita?
 - Oletko saanut palautetta neuvokas perhe -tiimiltä Sapere - menetelmän toimivuudesta heidän työssään?
6. Miten näet vanhempien tietämyksen määrän Sapereen liittyen?
 - Jos vanhemmat tarvitsevat enemmän tietoa, mitä kautta sitä kannattaisi jakaa?
7. Miten arvioit omaa ravitsemustietämyksesi tasoa?
 - Haluaisitko siihen lisäkoulutusta työsi tueksi? Mistä asioista?

Monialaisuus

8. Miten monialaista yhteistyötä tulisi mielestäsi kehittää, jotta lapsiperheiden elintapaohjaus vahvistuisi kunnassa?
 - oman toiminnan malleja yhteistyöstä? koulutuksia tms.?
9. Koetko lapsiperheiden elintapaohjauksen kuuluvan oman työsi kuvaan?
 - asenne, aikaresurssi, osaaminen
10. Mitä toimenpiteitä tulisi mielestäsi tehdä, jotta nyt hankkeen aikana tehty työ säilyisi ja sen kehittämistä jatkettaisiin?
11. Missä asioissa hankkeen aikainen monialainen tiimisi on onnistunut hyvin?

